

Kevät 2026

Espoon liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät 12.1.-8.5.2026

(ei ohjausta 16.-20.2., 3.-6.4. ja 1.5.)

Katso ohjattujen liikuntaryhmien kurssikuvaukset sivulta 3.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut liikuntaneuvontapuhelin 09 8166 0800 ma-to klo 12–13 tai espoo.fi/ohjattuliikunta Paljon tarjontaa myös ilman ennakkoilmoittautumista.

Maksutonta live-jumppaa, jumppatallenteita ja liikuntavinkkejä omatoimisen liikunnan tueksi espoo.fi/omatoimiliikunta

LEPPÄVAARA

Alueen liikuntapaikat:

Albergan kartanon piha-alue, Sokerilinnantie 7

Ammattiopisto Live, Kiannonkatu 2

Jäähalli Genano Areena, Maantienpelto 1

Kauppakeskus Sello ja Sellon kirjasto, Leppävaarankatu 3-9

Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus, Säterinkatu 3

Leppävaaran uimahalli, Veräjäpellonkatu 15

Leppävaaran liikuntahalli, kuntosali, Veräjäpellonkatu 6

Liikuntakeskus Fressi Leppävaara, Esikunnankatu 2

Monilajihalli Kameleonten, Leppävaaran urheilupuisto, Veräjäpellonkatu 17

Maanantai

Sello kirjasto

9.30–10.15 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Monilajihalli Kameleonten, sali 2

9.30–10.15 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Monilajihalli Kameleonten, kuntosali

10.45-11.45 Kuntosali +68

Leppävaaran uimahalli, terapia-allas

12.30–13.00 Vesijumppa erityisryhmille

Leppävaaran uimahalli, kuntosali

13.30–14.25 Kuntosali erityisryhmille

14.30–15.25 Kiertoharjoittelu senioreille

Ammattiopisto Live, kuntosali

17.00-19.00 Sovellettu lattaritanssi näkövammaisille, ilmoittautumiset liikunta@hun.fi

Tiistai

Fressi Leppävaara

10.00-11.00 Kuntosali +75

11.05-12.05 Kuntosali +68

12.10-13.10 Kuntosali +68

Leppävaaran elä ja asu –seniorikeskus, liikuntasali

10.00–10.30 Tuolijumppa videolta, ei ennakkoilmoittautumista

Henkilökunta käynnistää videon.

Leppävaaran uimahalli, kuntosali

13.00-14.00 Omatoiminen kuntosalivuoro +68 senioreille, ei ohjaajaa, ei ennakkoilmoittautumista

Albergan kartanon piha-alue

14.00–14.45 Ulkojumppa senioreille, ei ennakkoilmoittautumista

Monilajihalli Kameleonten kuntosali

14.00-14.55 Kuntosali +68 lyhytkurssi (ajalla 13.1.-31.3, ei ohjausta 17.2.)

Leppävaaran uimahalli, terapia-allas

17.15–18.00 Sovellettu perheuinti 3–12 v

18.00–18.45 Sovellettu perheuinti 3–12 v

18.45–19.30 Sovellettu uinninohjaus yli 12 v

Leppävaaran liikuntahalli, kuntosali

16–17 Sovellettu nuorten aikuisten (18-32v.) kuntosali, ilmoittautumiset arttu.poyhtari@emy.fi

Keskiviikko

Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus

10.15–11.00 Tuolijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

12.30-13.30 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

14.00-15.00 Voima ja tasapaino +75, ei ennakkoilmoittautumista

Monilajihalli Kameleonten, sali 2

10.45–11.30 Kehonhuolto, ei ennakkoilmoittautumista

Monilajihalli Kameleonten, kuntosali

12.30–13.30 Kiertoharjoittelu senioreille

Ammattiopisto Live, kuntosali

16.00-17.30 Sovellettu kuntosali näkövammaisille, ilmoittautumiset liikunta@hun.fi

Leppävaaran uimahalli, peilisali

18.00–19.00 Sovellettu Aikuisten ryhmäliikunta viittomakielisille ja huonokuuloisille

Torstai

Kauppakeskus Sello

9.30–10.30 Kauppakeskuskävely, ei ennakkoilmoittautumista (15.1.-2.4.,ei ohjausta 19.2.)
Kokoontuminen 2. krs. Kotipizzan edessä, josta löytyy lukittava naulakko ulkovaatteita varten.

Leppävaaran uimahalli, kuntosali

16.00–16.55 Kuntosali kehitysvammaisille

17.15–18.00 Erityisryhmien kuntosali 13–18-vuotiaille nuorille

Fressi Leppävaara

12.00–12.45 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

13.00–13.45 Kevyt seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Ammattiopisto Live, kuntosali

17.30-19.00 Sovellettu baletti näkövammaisille, ilmoittautumiset liikunta@hun.fi

Perjantai

Monilajihalli Kameleonten, sali 2

9.30–10.15 Seniorijumppa, ei ennakkoilmoittautumista

Leppävaaran uimahalli, terapia-allas

11.00–11.30 Vesijumppa erityisryhmille

Leppävaaran uimahalli, kuntosali

13.00–13.55 Kuntosali tutuksi, ei ennakkoilmoittautumista

14.00–14.55 Avoin kuntosali erityisryhmille, ei ennakkoilmoittautumista

Fressi Leppävaara

10.00-11.00 Kuntosali +68

11.05-12.05 Kuntosali +68

Kurssikuvaukset

KUNTOSALIRYHMÄT

Avoin kuntosali erityisryhmille

Kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Liikunnanohjaaja on paikalla opastamassa harjoittelussa, mutta harjoittelu toteutetaan itsenäisesti. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Liikunnanohjaaja neuvoo kuntosalilaitteiden käytössä ja antaa opastusta asiakkaan toimintakykyä tukevaan harjoitteluun. Tunti ei sisällä yhteistä ohjattua alkulämmittelyä tai loppuverryttelyä. Tunnille ei tarvitse ilmoittautua. Kesto 55 min.

Kiertoharjoittelu senioreille

Kiertoharjoittelussa kierretään liikunnanohjaajan valitsemat kuntosalilaitteet ja muut liikeharjoitteet määrätyssä järjestyksessä. Harjoittelu kohdistuu näin monipuolisesti koko kehoon. Tunnilla on yhteinen alkulämmittely ja loppuverryttely. Suositellaan tutustumaan kuntosalilaitteisiin etukäteen. Tunti on tasoltaan keskiraskas/raskas. Kesto 55 min.

Kuntosali +68 tai Kuntosali senioreille

Kuntosalitunti senioreille, johon kuuluu alkulämmittely, itsenäistä harjoittelua kuntosalilla liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjattu loppuverryttely. Tunti sopii myös aloittelijoille. Kesto 55–60 min.

Kuntosali +75

Kuntosalitunti on suunnattu 75-vuotta täyttäneille senioreille. Tunti sisältää yhteisen alkulämmittelyn, itsenäistä harjoittelua kuntosalilla liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjatun loppuverryttelyn. Tunti sopii myös aloittelijoille. Kesto 55–60 min.

Kuntosali tutuksi

Liikunnanohjaaja on opastamassa kuntosalilaitteiden käyttöä ja kuntosaliharjoittelun perusteita vapaaharjoittelun aikana. Ei ohjattua alkulämmittelyä eikä loppuverryttelyä. Kyseisenä vuonna vähintään 15 vuotta täyttävälle ja sitä vanhemmille. Osallistuminen rannekkeella tai uimahallin kertamaksulla. Kesto 30-60min.

Kuntosali erityisryhmille

Kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Tuntiin kuuluu ohjattu alkulämmittely sekä loppuverryttely. Liikunnanohjaaja neuvoo kuntosalilaitteiden käytössä ja antaa opastusta asiakkaan toimintakykyä tukevaan harjoitteluun, mutta harjoittelu toteutetaan itsenäisesti. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kesto 55min.

Kuntosali kehitysvammaisille

Kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Tuntiin kuuluu ohjattu alkulämmittely, itsenäistä harjoittelua kuntosalivälineillä liikunnanohjaajan opastuksella sekä ohjattu loppuverryttely. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kesto 55 min.

Erityisryhmien kuntosali 13–18-vuotiaille nuorille

Kuntosaliharjoittelua liikunnanohjaajan opastuksella motorista tukea tarvitseville 13–18-vuotiaille nuorille. Kurssilla kehitetään liikunnallisia valmiuksia tutustuen kuntosalivälineisiin ja hyödynnetään oman kehon painoa tehtäviin harjoitteisiin. Harjoitteet valikoidaan huomioiden osallistujien ikä. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Kesto 45 min.

Omatoiminen kuntosalivuoro +68 senioreille

Kuntosalin käyttö tapahtuu +68 sporttirannekkeella, yhteisellä senioreille suunnatulla kuntosalivuorolla. Tunnilla ei ole liikunnanohjaajaa. Kuntosaliopastukset tapahtuvat Kuntosali tutuksi -ryhmissä.

Voima ja tasapaino +75

Yli 75-vuotiaille suunnatussa ryhmässä parannetaan toimintakykyä ja kuntoa lihasvoima- ja tasapainoharjoittelulla. Lihasvoiman kohentuessa mm. arjen askareet ja ulkona liikkuminen helpottuvat. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan, muistiin, vireyteen ja arjessa jaksamiseen. Ryhmä on suunnattu sinulle, jos olet huomannut esimerkiksi elämänpiirin kaventuneen, haasteita arjen liikkumisessa, toimintakykyä heikentyneen, aloitekyvyn madaltuneen, ulkona liikkumisen vähentyneen. Asiakkaan tulee kyetä toimimaan ja siirtymään laitteesta toiseen itsenäisesti. Oma avustaja tarvittaessa mukaan. Ryhmään voit osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa. Tunti on tasoltaan kevyt/keskiraskas. Kesto 60 min.

OHJATUT JUMPPATUNNIT

Kehonhuolto

Rauhallinen hyvänolon tunti, jossa kehoa huolletaan kokonaisvaltaisesti. Tunnilla tehtävät liikkeet ovat avaavia ja rentouttavia. Harjoitteilla edistetään erityisesti liikkuvuutta sekä tasapainoa, kehonhallintaa ja ryhtiä. Tunnilla tehdään liikkeitä sekä seisten että lattialla. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten keppejä, kuminauhoja ja palloja. Kesto 45–55 min.

Kevyt seniorijumppa

Kevyttä perusjumppaa rauhallisella tahdilla senioreille. Tunti sisältää lämmittelyn, liikkuvuus-, tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksia. Liikkeitä voidaan tehdä sekä seisten että lattialla. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten käsipainoja, keppejä, kuminauhoja ja palloja. Tunti on tasoltaan kevyt. Kesto 45 min.

Seniorijumppa

Perusjumppaa senioreille. Tunti sisältää lämmittelyn, liikkuvuus-, tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksia. Liikkeitä voidaan tehdä sekä seisten että lattialla. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, kuten käsipainoja, keppejä, kuminauhoja ja palloja. Tunti on tasoltaan keskiraskas. Kesto 45 min.

Tuolijumppa

Monipuolista sovellettua jumppaa pääasiassa tuolilla istuen. Harjoituksia voidaan tehdä myös seisten tuolin tukea hyödyntäen. Tunti sisältää liikkuvuutta ylläpitäviä, lihaksia vahvistavia ja tasapainoa haastavia liikkeitä. Ryhmä on suunnattu erityisryhmille ja senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Ryhmään voi osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa. Tunti on tasoltaan kevyt. Kesto 30–45 min.

Tuolijumppa videolta

Video-ohjauksena tulevaa monipuolista sovellettua jumppaa pääasiassa tuolilla istuen. Harjoituksia voidaan tehdä myös seisten tuolin tukea hyödyntäen. Tunti sisältää liikkuvuutta ylläpitäviä, lihaksia vahvistavia ja tasapainoa haastavia liikkeitä. Ryhmä on suunnattu senioreille, joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Ryhmään voi osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa. Talon henkilökunta käynnistää videon. Tunti on tasoltaan kevyt. Kesto 30–45 min.

OHJATUT VESILIIKUNTATUNNIT

Vesijumppa erityisryhmille

Erityisryhmien vesijumppa on tasoltaan kevyt. Tunti sisältää matalan intensiteetin lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelua koko keholle veden vastusta hyödyntäen. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen on haasteellista. Kesto 30 min.

Sovellettu perheuinti 3–12-vuotiaille lapsille perheineen

Kurssi on suunnattu lapsille, joilla ei ole edellytyksiä osallistua lasten yleisiin uimakouluihin. Esimerkiksi henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Kurssilla tarjotaan yhteistä tekemistä perheille ja uinninohjauksellisia vinkkejä lämmينvesialtaassa. Ohjausta annetaan yksilölliset tarpeet huomioiden. Oma uimataitoinen avustaja on oltava mukana ohjauksessa. Huomioitahan, että allastiloissa toimiessa lapsen suolen ja rakon pidätyskyvyn tulee toimia. Ryhmään voi ottaa myös perheenjäseniä mukaan. Kesto 45 min.

Sovellettu uinninohjaus erityisryhmille yli 12-vuotiaille

Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla ei ole edellytyksiä osallistua yleisiin uimakouluihin. Sopii henkilöille, joille vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoitteen vuoksi liikkuminen tai muu toiminta on haasteellista. Tuntia suositellaan 12 vuotta täyttäneille. Uintiaika sisältää omatoimista vedessä liikkumista lämmينvesialtaassa. Ohjaajat antavat uinninohjauksellisia vinkkejä erilaisten tarpeiden mukaan. Uinninohjaus ei sisällä tekniikkaopastusta. Oma uimataitoinen avustaja on oltava mukana ohjauksessa. Huom. yksi avustaja per osallistuja, vain tarvittaessa useampi. Huomioitahan, että allastiloissa toimittaessa osallistujan suolen ja rakon pidätyskyvyn tulee toimia. Kesto 45 min.

MUITA OHJATTUJA LIIKUNTATUNTEJA

Kauppakeskuskävely

Erityisryhmille ja senioreille soveltuva ohjattu yhteiskävely loka-maaliskuussa kauppakeskuksessa. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn, kävelyn väliin tehtäviä lihasvoimaliikkeitä ja tasapainoharjoitteita sekä loppuverryttelyn. Soveltuu myös liikkumisen apuvälineiden käyttäjille. Tunti on tasoltaan keskiraskas. Kesto 60 min.

ULKOLIIKUNNAN KURSSIKUVAUKSET

Ulkojumppa senioreille

Perusjumppaa senioreille seisten. Tunti sisältää lämmittelyn, monipuolisia lihasvoima- ja tasapainoliikkeitä sekä loppuverryttelyn. Tunti on teholtaan keskiraskas. Kesto 45 min. Säävaraus, rankkasateella ei tuntia.