

Vapaa-aikapalveluiden ohjattu liikunta

Syksy 2024 - Kevät 2025



Sisällysluettelo

Vapaa-aikapalveluiden ohjattu liikunta	3
Toimintakaudet 2024-2025	3
Hinnat	3
Ilmoittautuminen ryhmiin	3
Ilmoittautumisohjeet	4
Eläkeläisuinti	4
Vesijumpparyhmät.....	4
Ohjatut kuntosaliryhmät	5
Omatoimiset kuntosaliryhmät...	5
Voima- ja tasapainoryhmät	6
Senioritanssiryhmät.....	6
Kimppalenkki	6
Liikunnan starttiryhmä.....	7
Liikuntaryhmä mielenterveyskuntoutujille ja työttömille.....	7
Liikuntaryhmä kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille	7
Erytislasten/perheiden liikuntaryhmä	7
Liikuntaneuvonta.....	8



Vapaa-aikapalveluiden ohjattu liikunta

Vapaa-aikapalveluiden ohjattua liikuntaa järjestetään kaikenikäisille. Ryhmät on suunnattu erityisesti niille, joilla on sairauden, vamman, sosiaalisen tilanteen, fyysisen kunnon, toimintakyvyn heikentymisen tai muun syyn vuoksi haastava osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Näissä ryhmissä toteutetaan yksilöllistä ohjausta jokaisen toimintakyky huomioiden. Ohjatun liikunnan tavoitteena on ylläpitää ja kehittää elimistön toimintakykyä monipuolisesti sekä tuottaa iloa ja virkistystä. Uudet harjoittelijat ovat tervetulleita mukaan! Mukaan voit tulla myös kesken kauden. Ryhmien aikatauluista näet, kenelle ryhmät ovat suunnattuja.

Lisätietoa liikuntaryhmistä:

www.laukaa.fi/liikunta

Maari Nieminen, 0401931691,
maari.nieminen@laukaa.fi
Liikunnanohjaaja

Annika Järvenpää, 0504623781,
annika.jarvenpaa@laukaa.fi
Liikunnanohjaaja

Satu Rautiainen, 0407641896,
satu.rautiainen@laukaa.fi
kehittämiskoordinaattori

Toimintakaudet 2024-2025

Syyskausi 9.9.–20.12.2024

Kevätkausi 7.1.-16.5.2025

Ryhmät eivät kokoonnu syyslomaviikolla 42, talvilomaviikolla 9 tai pyhäpäivinä.

Hinnat

Ohjatut kuntosaliryhmät: 40 €

Omatoimiset kuntosaliryhmät: 30 €

Vesijumpparyhmät: 40 €

Muut ryhmät: 40 €

Seniorikortti 70 €

Seniorikortti on tarkoitettu yli 65-vuotiaille sekä erityisryhmiin kuuluville eri ikäisille. Seniorikortti oikeuttaa osallistumaan vapaa-aikapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin rajattomasti toimintakausien aikana sekä kunnan kuntosalien maksuttoman käytön. Seniorikortin saat ilmoittautumalla useampaan kuin yhteen ryhmään, valitse ilmoittautumisen yhteydessä ”seniorikortti”.

Ilmoittautuminen ryhmiin

Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen 15.8.2024 klo 9 alkaen osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/laukaanvatti

Maksutonta opastusta liikuntaryhmiin ilmoittautumiseen järjestetään maanantaina 19.8.2024 klo 9-14 Viertolassa (Saravedentie 3). Voit mennä paikan päälle ja ilmoittautua ryhmiin opastajan avulla.

Ilmoittautumisohjeet

1. Mene osoitteeseen www.kuntapalvelut.fi/laukaanvatti
2. Valitse vasemmasta palkista "Ryhmät".
3. Valitse pääluokista "Terveysliikunta" tai "Erityisryhmien liikunta".
3. Valitse aineiden alta esimerkiksi "Kuntosali".
4. Paina ryhmän kohdalta "Ilmoittaudu". Ryhmä siirtyy ostoskoriin.
5. Ilmoittaudu ensin kaikkiin ryhmiin, joihin haluat. Tämän jälkeen klikkaa vasemmasta palkista "Ostoskori".
5. Jos ilmoittaudut vain yhteen ryhmään valitse osallistumismaksuksi 40 €. Mikäli ilmoittaudut useampaan ryhmään, valitse ensimmäisen ryhmän kohdalla seniorikortti 70 €. Valitse toisen ryhmän kohdalla "Ilmoitin seniorikortin jo aiemmassa ryhmässä".
6. Täydennä lomakkeelle ilmoittautumiseen vaadittavat tiedot. Muista lukea ilmoittautumisohjeet ja hyväksyä ne.
7. Paina "Lähetä ilmoittautuminen".

Eläkeläisuinti

Maanantaisin Laukaalaiset eläkeläiset voivat käyttää Peurungan kylpylän palveluja kylpylän aukioloaikoina hintaan 6 €/uintilippu/eläkeläinen. Kylpylän kassalla tulee esittää todistus uintialennukseen.

Vesijumpparyhmät

Vesiliikunnassa kuormituksen voit helposti säädellä oman kuntotason ja toimintakykyyn sopivaksi. Tavoitteena on parantaa nivelten liikkuvuutta, lihasvoimaa, tasapainoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Vesijumpissa ryhmämaksun lisäksi kertauintimaksu voimassa olevan hinnaston mukaisesti. Ryhmät on suunnattu senioreille ja aikuisille.

Maanantaisin

Peurungan kylpylässä, Peurungantie 85

- 02425000 VESIJUMPPA Peurunka 1 13:30-14:05
- 02425001 VESIJUMPPA Peurunka 2 14:15-14:50
- 02425002 VESIJUMPPA Peurunka 3 16-16.45 (Sydänryhmä, kysy lisätietoa liikunnanohjaajilta)

Vesijumpparyhmien 1 ja 2 aikataulut ovat muuttuneet iltapäivään Peurungan aukiolojen supistumisen vuoksi. Ryhmät voivat siirtyä myöhemmin aamupäiväajalle. Informoimme tästä myöhemmin. Huom! Syyslomaviikoilla 42 ja 43 sekä talvilomaviikoilla 8 ja 9 ei Peurungan vesijumppia.

Torstaisin

Wellamon uimahallissa, Vaajakoskella

- 02425003 Vesijumppa Wellamo 12.00-12.40

Ohjatut kuntosaliryhmät

Kuntosaliryhmissä keskitytään lihasvoimaharjoitteluun. Ohjattuihin kuntosaliryhmiin kuuluu yhteinen alku- lämmittely ja ohjaajan opastus. Ryhmät ovat suunnattu ensisijaisesti aloittelijoille ja tukea tarvitseville aikuisille ja senioreille (Taso 1).

Maanantaisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 02425004 SARAHOVI 1, taso 1
14:00-14:45
- 02425005 SARAHOVI 2, taso 1
14:45-15:30

Keskiviikkoisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 02425006 SARAHOVI 3, taso 1
9:00-9:45
- 02425007 SARAHOVI 4, taso 1
9:45-10:30
- 02425008 SARAHOVI 5, taso 1
10:30-11:15

Vihtavuoren kuntosali, Haavistontie 11

- 02425009 VIHTAVUORI 2, taso 1
11:15-12:15

Leppäveden liikuntahallin kuntosali,
Tiituspohjantie 50

- 02425010 LEPPÄVESI 1, taso 1
13:00-14:00

Omatoimiset

kuntosaliryhmät

Omatoimiset kuntosaliryhmät sopivat kokeneemmille aikuisille ja senioreille, joille kuntosaliharjoittelu on jo tuttua (Taso 2). Ohjaaja on paikalla ryhmän ensimmäisellä kerralla ja kerran kuussa. Näihin ryhmiin myös ilmoittautuminen (seniorikortti tai ryhmämaksu 30€).

Keskiviikkoisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 02425011 SARAHOVI 6, taso 2
11:15-12

Vihtavuoren kuntosali, Haavistontie 11

- 024250017 VIHTAVUORI 1,
taso 2 10:00-11:00

Leppäveden liikuntahallin kuntosali,
Tiituspohjantie 50

- 024250018 LEPPÄVESI 2, taso 2
14:00-15:00

Torstaisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 024250012 SARAHOVI 7, taso 2
13:45-14:30
- 024250013 SARAHOVI 8, taso 2
14:30-15:15

Perjantaisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 024250014 SARAHOVI 9, taso 2
9:00-9:45
- 024250015 SARAHOVI 10, taso 2
9:45-10:30
- 024250016 SARAHOVI 11, taso 2
10:30-11:15



Voima- ja tasapainoryhmät

Voima- ja tasapainoryhmissä (VoiTas) harjoitellaan monipuolisesti erilaisia voima- ja tasapainoharjoitteita kehonpainolla tai pienvälineitä hyödyntäen sekä pelailuja. Jokainen jumppaa oman kuntotasonsa ja toimintakykynsä huomioiden. Liikkeitä sovelletaan yksilöllisesti. Ryhmät on suunnattu senioreille.

Maanantaisin

Laurinkylän koulun liikuntasali/
kuntosali, Laurinkyläntie 5

- 02425026 VoiTas/kuntosali
Lievestuore 10-10:45

Tiistaisin

Leppäveden liikuntahalli,
Tiituspohjantie 50

- 02425021 VoiTas Leppävesi
9:30-10:15
- 02425022 Miesten VoiTas
Leppävesi 10:15-11:00

Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali,
Jokiniementie 11

- 02425023 VoiTas Kirkonkylä
13:15-14:00

Torstaisin

Vihtavuoren liikuntahalli
Haavistontie 11

- 02425024 VoiTas Vihtavuori 15-
15:45

Perjantaisin

Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali,
Jokiniementie 11

- 02425025 Miesten VoiTas
Kirkonkylä 12:30-13:15

Senioritanssirymät

Senioritanssissa tanssitaan helppoja ja mukavia kansainvälisiä senioreille suunnattuja tansseja; valsseja, tangoja ym., joiden avulla harjoitetaan tasapainoa, koordinaatiokykyä ja muistia. Tanssiliikunta kohentaa myös sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä virkistää mieltä. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta senioritansseista eikä omaa paria.

Tiistaisin

Laurinkylän koulun liikuntasali,
Laurinkyläntie 5

- 02425020 Senioritanssi
Lievestuore 15-15:45

Perjantaisin

Vanha nuorisotalo, Sarakuja 2

- 02425019 Senioritanssi
Kirkonkylä 10-10:45

Kimppalenkki

Kaikille avoimet ja maksuttomat kimppalenkkit kokoontuvat viikoittain. Ryhmässä lenkkeillään yhdessä tunnin verran. Jokainen lenkkeilijä otetaan huomioon. Tule mukaan yhteisille lenkeille vaihtamaan kuulumisia ja kohottamaan kuntoasi!

Maanantaisin

Lähtö Sarahovin edestä (Laukaantie 6)
klo 13-13:45

Voisitko sinä toimia kimppalengin
vetäjänä omassa taajamassasi?
Ota yhteyttä Maari Niemiseen 040 193
1691

Liikunnan starttir ryhmä

Matalan kynnyksen maksuton liikuntaryhmä, jossa huomioidaan osallistujat yksilöllisesti.

Ryhmä sisältää erilaisia voima- ja tasapainoharjoituksia sekä liikkuvuustreeniä. Ryhmä on suunnattu terveytensä kannalta vähän liikkuville, liikuntaa aloittaville aikuisille ja senioreille. Osallistuminen starttir ryhmään 10 kerran liikuntareseptillä, jonka saa liikuntaneuvonnan kautta. Ota yhteyttä liikkupalaukaa@laukaa.fi tai 040 193 1691.

Torstaisin

Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali, Jokiniementie 11 klo 11.15-12

Liikuntaryhmä mielenterveyskuntoutujille ja työttömille

Liikutaan yhdessä hyödyntäen oman kehon painoa ja pienvälineitä sekä pelaillaan eri pelejä. Toiveet huomioidaan. Ryhmä on maksuton.

Maanantaisin

02425028 Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali, Jokiniementie 11
Liikuntaryhmä mielenterveyskuntoutujille klo 11:30-12:15

Torstaisin

02425029 Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali, Jokiniementie 11
Liikuntaryhmä työttömille klo 12-12.45

Liikuntaryhmä kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille

Liikutaan yhdessä hyödyntäen oman kehon painoa ja pienvälineitä sekä pelaillaan erilaisia pelejä. Toiveet ja yksilöllisyys huomioidaan. Liikuntaryhmä on suunnattu yli 12-vuotiaille kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Ryhmä on maksuton.

Keskiviikkoisin

02425030 Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali, Jokiniementie 11 klo 15:45-16:30

Erityislapsen/perheen liikuntaryhmä

Koko perheen liikuntaryhmässä liikutaan yhdessä harjoitellen perusliikuntataitoja erilaisten leikkien ja pelien avulla. Toiveet ja yksilöllisyys huomioidaan. Liikuntaryhmä on suunnattu erityislapsille ja heidän perheilleen. Ryhmä on maksuton.

Keskiviikkoisin

02425031 Vihtavuoren liikuntahallilla Haavistontie 11 klo 17:00-17:45

Liikuntaneuvonta

Onko motivaatio liikuntaan kateissa?
Mikä on terveyden kannalta sopiva liikunnan määrä ja sisältö eri elämäntilanteissa?
Mistä löytäisin itselle mieleisen tavan liikkua terveyden kannalta riittävästi?

Jos kaipaat tukea ja vinkkejä liikunta-asioihin, ota yhteys liikuntaneuvontaan! Tehdään yhdessä Sinun arkeesi sopiva liikuntasuunnitelma ja tavoitteet liikunnan lisäämiseksi arkeesi sopivaksi! Liikuntaneuvonnan tavoitteena on edistää terveyttä ja ennaltaehkäistä liian vähäisestä liikunnasta aiheutuvia terveyshaittoja. Liikkuva Laukaa-hankkeen avulla käynnistetty liikuntaneuvonta on maksuton palvelu eri ikäisille.

Kenelle liikuntaneuvonta sopii?

Liikuntaneuvonta on suunnattu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville ja niille, jotka etsivät mieleistään liikuntamuotoa. Liikuntaneuvonta soveltuu hyvin myös elämän muutostilanteisiin, jossa liikunta jostain syystä vähenee. Liikuntaneuvonta on kaikille yli 12-vuotiaille Laukaalaisille.

Mitä liikuntaneuvonta sisältää?

Liikunnanohjaajan kanssa pääset tekemään yksilöllisen suunnitelman ja tavoitteet liikunnan lisäämiseksi omaan arkeesi sopivaksi. Sisältää 1-7 tapaamista 6 kk aikana.

Tapaamiset toteutetaan erikseen sovitussa paikoissa esim. kuntosalilla, oman lähialueen liikuntapaikoissa
Maksutonta
Liikuntaneuvontaprosessia toteuttaa liikunnanohjaaja.

Miten pääset neuvontaan?

Liikuntaneuvontaan ohjaututaan fysioterapeutin, terveydenhoitajan, sairaanhoitajan, lääkärin, työterveyden tai muiden ammattihenkilöiden kautta. Liikuntaneuvoja ottaa sinuun tämän jälkeen yhteyttä tai voit olla itse yhteydessä. Ota rohkeasti liikunta puheeksi ammattilaisen vastaanotolla!

