

Tuntikuvaukset:

Etätuolijumppa: Kevyttä tuolijumppaa etänä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kauppakeskuskävely: Helppoa ja hauskaa liikkumista kauppakeskus Kaaressa. Tunti sisältää kävelyä, lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua sekä venyttelyä.

Keppijumppa: Liikkuvuutta ja lihaskuntoa kepin avulla.

Kiertoharjoittelu: Lihaskuntoa, kestävyyttä ja tasapainoa parantava tunti, jossa siirrytään harjoitteesta toiseen. Tunti sisältää yhteisen alkulämmittelyn, lihaskunto- / tasapaino-osion ja palauttavan loppuvenyttelyn. Tunnilla tehdään liikkeitä sekä ulkokuntosalilaitteilla että kehonpainolla, oman kunnon mukaan.

Kirjastokävely: Kevyt vauhtinen kävelylenkki. Tunti saattaa sisältää myös lihaskuntoliikkeitä ja tasapainoharjoitteita. Vapaaehtoisen ohjaama.

Kuntotanssi: Tunnilla tanssitaan helpoin askelin erilaisia tanssityylejä, sykettä nostaen. Ei vaadi aiempaa tanssikokemusta.

Lempeä jooga: Kehoa rentouttava tunti. Levollisesti etenevät liikkeet tuovat tasapainon kehon kautta mieleen. Liikkeet ulottuvat syviin lihaksiin, side- ja tukikudoksiin kehittäen myös tasapainoa.

Lihaskuntotuolijumppa: Monipuolista jumppaa musiikin tahdissa tuolilla istuen ja seisten. Tunti sisältää lihaskunto- ja tasapainoliikkeitä sekä venyttelyä.

OmanKehonHuolto: Tunnilla tehdään liikkuvuutta lisääviä, ryhtiä parantavia ja kehonhallintaa edistäviä liikkeitä. Ota oma alusta mukaan.

Porrastreeni: Sykettä nostavaa liikuntaa kuntoportaissa. Tunti sisältää yhteisen alkulämmittelyn, porrasharjoitusosuuden ja loppuvenyttelyt. Tunnilla tehdään harjoitteita oman kunnon mukaan.

Taidejumppa: Tule mukaan nauttimaan ohjatusta liikunnasta vaihtuvien teemojen Kanneltalon galleriaan. Anna taiteen liikuttaa! Tarkemmat tiedot teemoista <https://liikunta.hel.fi/alueliikunta>

Tuolijumppa: Jumpataan monipuolisesti lihaksia voimistavia ja venyttäviä liikkeitä tuolilla istuen.

Ulkokuntosaliopastus: Opastusta ulkokuntosalilaitteiden käyttöön non stop -periaatteella, mukaan voi tulla milloin tahansa.



Alueliikunta

Iloa, kuntoilua ja ystäviä!

Kaarelan alue
Kevät 2025
7.1. – 23.5.



Liikunta.hel.fi/alueliikunta
#HelsinkiLiikkuu

Kaarelan alueliikunta

Kevät 7.1. – 23.5.2025

Iloa, kuntoilua ja ystäviä!

Alueliikuntaa järjestetään Kaarelan, Mellunkylän, Vuosaaren ja Malmi-Tapuli-kaupungin alueilla.

Alueiden asukkaita aktivoidaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Alueliikunnan tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ja asukkaiden aktiivisuutta.

Alueliikunnan tunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon ja toimintaan voi tulla mukaan kesken kauden. Alueliikuntapassi oikeuttaa liikkumaan kaikissa alueliikunnan ryhmissä.

Alueliikuntapassin 30 € voi ladata 4 € maksavalle asiakaskortille 2.1. alkaen Myllypuron liikuntamylyssä, Töölön kisahallilla, Maunulan liikuntahallilla sekä Itäkeskuksen, Pirkkolan ja Jakomäen uimahallissa. Maunulan liikuntahallilla ei ole myynnissä asiakaskortteja.

Huom! Helsingin kaupungin kanssa omaishoitotosopimuksen tehneet omaishoitajat, jotka saavat Helsingin kaupungin maksamaa omaishoidon tukea tai palkkaa, voivat osallistua alueliikunnan toimintaan maksutta.

Alueliikuntapassin voi myös lainata kirjastosta kahden viikon laina-ajalla. Passeja on saatavilla Jakomäen, Kannelmäen, Kontulan, Malmin, Malminkartanon, Tapuli-kaupungin ja Vuosaaren kirjastoista.

Helsingin kaupunki ei ole vakuuttanut liikuntaryhmiin osallistujia.

Toimintaan saattaa tulla muutoksia ja peruutuksia kesken kauden. Muutoksista ja peruutuksista ilmoitetaan internet-sivuilla liikunta.hel.fi/alueliikunta.

Lisätietoa alueliikunnasta:

Kaarelan alueliikunta
Liikuntakoordinaattori
jenna.harainen@hel.fi
Puh. 09 310 49010, 050 362 7017

Päiväys 20.12.2024

Maanantai (ei 17.2. ja 21.4.)

09.00 - 09.50 **Kuntotanssi**, Malminkartanon harrastushalli
10.00 - 10.50 **OmanKehonHuolto**, Malminkartanon harrastushalli
13.00 - 13.30 **Tuolijumppa**, Malminkartanon terveysasema (maksuton)
13.00 - 13.50 **Lempeä jooga**, (28.4. asti) Kannelmäen nuorisotalo
14.30 - 15.00 **Etätuolijumppa**, (28.4. asti) Linkki alueliikunnan nettisivulla

Tiistai

12.30 - 13.30 **Kiertoharjoittelu**, (8.4.-20.5.) Kannelmäen liikuntapuisto / ulkokuntosali

Keskiviikko (ei 19.2.)

10.00 - 11.00 **Kirjastokävely**, Lähtö Malminkartanon kirjaston edestä (maksuton, vapaaehtoisen ohjaama)

Torstai (ei 20.2. ja 17.4.)

10.00 - 11.00 **Kauppakeskuskävely**, (9.1.-10.4.) Kauppakeskus Kaari (maksuton)
13.00 - 13.50 **Taidejumppa**, (24.4. asti) Kanneltalon galleria
13.00 - 13.50 **Porrastreeni**, (8.-22.5.) Malminkartanon kuntoportaat

Perjantai (ei 21.2., 21.3. ja 18.4.)

10.00 - 10.50 **Lihaskuntotuolijumppa**, (25.4. asti) Kannelmäen nuorisotalo
11.00 - 11.30 **Keppijumppa**, (25.4. asti) Kannelmäen nuorisotalo
10.00 - 11.00 **Ulkokuntosaliopastus**, (9.-23.5.) Kannelmäen liikuntapuisto / ulkokuntosali (maksuton)

Tarkemmat tiedot liikuntapaikkojen sijainneista löydät osoitteesta liikunta.hel.fi/alueliikunta

Retket ja tapahtumat kevätkaudella:

20.1. klo 13-15 Senioreiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen messut
22.1. klo 12-14 Tietoisku liikunnan terveyshyödyistä ja kodin pienistä tapaturmista
29.1. klo 10 Retki Kuusijärvelle
12.2. klo 9.30 Retki Keskustakirjasto Oodiin
21.3. klo 9.00 Retki Eduskuntaan
9.4. klo 12-15 Hyvinvointimessut
23.4. klo 10 Retki Paloheinän kodalle
5.5. klo 14 Malminkartanon aistipolku – opastettu kävelykierros

Tarkemmat tiedot retkistä ja tapahtumista sekä ilmoittautumisohjeet retkille löydät osoitteesta liikunta.hel.fi/alueliikunta