

Tuntikuvaukset:

Asahi: Asahi on suomalaista terveysliikuntaa, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Yksinkertaisen mutta kokonaisvaltaisen ja tehokkaan liikunnan tavoitteena on ylläpitää ja edistää fyysistä terveyttä. Tunnille tarvitset vain joustavat vaatteet ja sisäkengät tai sukat. Liikkeet tehdään seisten tai istuen.

Kuntopiiri: Lihaskuntaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä tunti, jossa siirrytään harjoitteesta toiseen. Tunti sisältää yhteisen alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn.

Kuntosali: Omatoiminen kuntosaliharjoittelu.

Kuntosähly: Omatoiminen pelihetki. Omat välineet mukaan.

Kuntotanssi: Tunnilla tanssitaan helpoin askelin erilaisia tanssityylejä, sykettä nostaen. Tunti kehittää kestävyyttä, tasapainoa ja kehonhallintaa tanssin lomassa. Ei vaadi aikaisempaa tanssikokemusta.

Kävelysähly +60-vuotiaille: Kävelysähly on kuin tavallinen sähly, mutta siinä ei juosta. Pelivälineet saat lainaan paikan päältä.

Lempeä jooga: Tunnilla tehdään joogaliikkeitä, jotka sopivat myös aloittelijoille. Aluksi tehdään kehorentoutus ja hengitysharjoitus sekä tunnin loppuksi loppurentoutus. Ota halutessasi oma villi mukaan.

Tanssimix: Tanssia eri tyylein hyvällä meiningillä. Tunnilla rakennetaan helppoja koreografioita ja tunti sopii myös aloittelijoille.

Tasapaino ja omankehonhuolto: Rauhallinen tunti tasapainon ja liikkuvuuden kehittämiseksi.

Tuolijumppa: Monipuolista jumppaa pääasiassa tuolilla istuen. Lihaksia voimistavia, venyttäviä ja rentouttavia liikkeitä.

Ulkokuntosaliopastus: Maksutonta ulkokuntosaliopastusta. Opastus toimii non stop-periaatteella eli voit tulla mukaan milloin tahansa klo 10-12 välillä.

Ulkotreeni: Lihaskuntoliikkeitä kehonpainolla ja laitteilla, oman kunnon mukaan.

Alueliikuntapaikkojen osoitteet:

Kallahden nuorisotalo, Pohjavedenkatu 5

Kulttuuritalo Merirasti, Jaluspolku 3

Nuorisotalo Merirasti, Jaluspolku 3

Liikuntamyly, Jauhokuja 3

Valo, Palvelukeskus Albatross 1 krs., Kahvikuja 3

Vuosaaren kirkko, Satamasaarentie 7

Vuosaaren liikuntapuisto, Pallokuja 6

Aurinkolahden lähiliikuntapaikka,

Urheilukalastajankuja 1



Alueliikunta

Iloa, kuntoilua ja ystäviä

Vuosaari
Toukokuu 2025
2.5. – 23.5.

liikunta.hel.fi/alueliikunta
Helsinki liikkuu

Helsinki

Vuosaaren alueliikunta

Toukokuu 2.5. - 23.5.2025

Iloa, kuntoilua ja ystäviä!

Alueliikuntaa järjestetään Kaarelan, Mellunkylän, Vuosaaren ja Malmi-Tapulikaupungin alueilla.

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

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

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

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

Helsingin kaupunki ei ole vakuuttanut liikuntaryhmiin osallistujia.

Muutokset ohjelmassa mahdollisia.

Ajantasainen toiminta nähtävissä internet-sivuilla
<https://liikunta.hel.fi/alueliikunta>

Lisätietoa alueliikunnasta

Vuosaaren alueliikunnan koordinaattori
Sanna Niemi / sanna.niemi@hel.fi / 0931021692, 0403561168
<https://liikunta.hel.fi/alueliikunta>

Päiväys 22.4.2025

Maanantai

10.10 - 11.00 **Ulkotreeni**, Aurinkolahden ulkokuntosali
10.15 - 11.30 **Kävelysähly +60-vuotiaille**, Kallahden nuorisotalo
10.30 - 12.30 **Kuntosali (omatoiminen)**, Liikuntamyly
11.40 - 12.30 **Tasapaino ja omankehonhuolto**, Kallahden nuorisotalo
14.00 - 14.30 **Asahi**, Valo seurakuntatila, Palvelukeskus Albatross 1.krs. Käynti lasikäytävän kautta kahvilaan. **Maksuton**, vapaaehtoisen ohjaama

Tiistai

12.00 - 12.30 **Tuolijumppa**, Vuosaaren kirkko
13.10 - 14.00 **Kuntopiiri**, Kallahden nuorisotalo

Keskiviikko

10.30 - 12.30 **Kuntosali (omatoiminen)**, Liikuntamyly
11.10 - 12.00 **Kuntotanssi**, Nuorisotalo Merirasti

Torstai

9.30 - 10.20 **Tanssimix**, Kulttuuritila Merirasti
10.30 - 11.20 **Lempeä jooga**, Kulttuuritila Merirasti

Perjantai

10.00 – 12.00 **Ulkokuntosaliopastus**, Vuosaaren liikuntapuisto (**ei 2.5.**) **Maksuton**
10.30 – 12.30 **Kuntosali (omatoiminen)**, Liikuntamyly

Sunnuntai

15.00 – 16.00 **Kuntosähly (omatoiminen)**, Liikuntamyly