

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 mukavat kengät. Liikkeet tehdään seisten tai istuen.*

Kaupunkitanssit: Tervetuloa tanssimaan eri tanssilajeja viikoittain vaihtuvien teemojen. Tarkemmat tiedot paikkakohtaisesta opetusohjelmasta löydät osoitteesta www.tsuumi.com/kaupunkitanssit

Keppijumppa: Liikkuvuutta ja lihaskuntoa seisten kepin avulla. Oma keppi mukaan.

Penkkilenkki: Kevyt vauhtinen kävelylenkki. Tunti sisältää myös lihaskuntoliikkeitä ja tasapainoharjoitteita matkan varrelle osuvia penkkejä hyödyntäen.

Pihapelit: Hauskaa ja rentoa yhdessä pelailua vaihtuvien pelien merkeissä.*

Puistojumppa: Monipuolista jumppaa musiikin tahdissa sisältäen lihaskuntoliikkeitä ja tasapainoharjoitteita. Oma jumppamatto mukaan.*

Sauvakävely: Reipas vauhtinen kävelylenkki. Tunti saattaa sisältää myös lihaskuntoliikkeitä ja tasapainoharjoitteita. Omat sauvat mukaan.

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

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

* Säävarausta, toimintaa ei järjestetä sateella.

Alueliikuntapaikkojen osoitteet :

Kannelmäen liikuntapuisto / koripallokenttä, Soittajanpolku 9
Kannelmäen liikuntapuisto / tekonurmikenttä, Urkupillintie 5
Kannelmäen liikuntapuisto / ulkokuntosali, Soittajantie 12
Malminkartanon omenatarha, Kartanonkaari 29
Malminkartanon terveysasema, 2.kerros. Luutnantintie 12-14
Puustellinaukio
Urbaani nuotiopaikka, Kartanohaaran viheralue
Sitratori, Klaneettitie 5
Von Glanin puisto, Kartanonkaari 26



Alueliikunta

Iloa, kuntoilua ja ystäviä!

Kaarelan alue
Kesä 2025
2.6. – 27.6.



liikunta.hel.fi/alueliikunta
#HelsinkiLiikkuu

Kaarelan alueliikunta

Kesä 2.6. – 27.6.2025

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 ilmoittautua ennakoon ja toimintaan voi tulla mukaan kesken kauden. Alueliikunnan kesätoiminta on maksutonta.

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 12.5.2025

Maanantai

10.00 - 10.50 **Puistojumppa**, Kannelmäen liikuntapuisto / tekonurmikenttä
13.00 - 13.30 **Tuolijumppa**, Malminkartanon terveysasema
17.30 - 18.15 **Kaupunkitanssit***, Puustellinaukio (2.6.-4.8.2025)

Tiistai

10.00 - 11.00 **Penkkilenkki**, Lähtö Urbaanilta nuotiopaikalta
17.30 - 18.15 **Kaupunkitanssit***, Sitratori (3.6.-5.8.2025)
18.00 - 18.50 **Puistojumppa**, Kannelmäen liikuntapuisto / tekonurmikenttä (3.6.-24.6.2025, 29.7.-12.8.2025)

Keskiviikko

10.00 - 10.30 **Keppijumppa**, Kannelmäen liikuntapuisto / koripallokenttä
10.40 - 11.30 **Sauvakävely**, lähtö Kannelmäen liikuntapuiston koripallokentältä

Torstai

10.00 - 10.45 **Asahi**, Malminkartanon omenatarha (vapaaehtoisen ohjaama) (5.6.-26.6.2025, 7.8.-28.8.2025)
15.00 - 16.00 **Pihapelit**, Von Glanin puisto (vapaaehtoisen ohjaama) (5.6.-26.6.2025, 7.8.-28.8.2025)

Perjantai (ei 20.6. ja 27.6.)

10.00 - 12.00 **Ulkokuntosaliopastus**, Kannelmäen liikuntapuisto / ulkokuntosali (vapaaehtoisen ohjaama)

* Kaupunkitanssit järjestää tanssiteatteri Tsuumi. Paikkakohtaiseen opetusohjelmaan voit tutustua osoitteessa www.tsuumi.com/kaupunkitanssit.

Retket ja tapahtumat kesäkuussa:

5.6. Alueliikunnan yhteinen retki

Tervetuloa mukaan alueliikunnan yhteiselle retkelle. Tarkemmat tiedot retkestä päivittyvät alueliikunnan sivuille (liikunta.hel.fi/alueliikunta) toukokuun aikana.

12.6. Unelmien Lavatanssit

Helsinki-päivän Unelmien lavatanssit klo 13.30-15.30 kulttuurikeskus Vuotalon pihalla (osoite Mosaiikkitori 2). Maksuttomassa tapahtumassa mukana mm. Matti-Sakari ja Pekkaniskan pojat, tanssiopetusta ja puristusvoimamittausta. Tapahtuman tarkemmat aikataulut julkaistaan osoitteessa liikunta.hel.fi.

26.6. Retki Laajalahden polulle

Tervetuloa mukaan Kaarelan alueliikunnan retkelle Laajalahden polulle. Tarkemmat tiedot retkestä päivittyvät alueliikunnan sivuille (liikunta.hel.fi/alueliikunta) toukokuun aikana.