

Tuntikuvaukset:

Hallintaa, voimaa ja huoltoa: Tasapainoa, voimaa ja liikkuvuutta aktivoiva tunti joka sisältää kehonhuolto osuuden.

Kiertoharjoittelu: Lihaskuntaa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä kuntosalitunti, jossa siirrytään harjoitteesta toiseen. Sisältää alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn.

Kuntosali: Omatoiminen kuntosaliharjoittelu.

Kuntosähly: Omatoiminen pelihetki. Omat välineet mukaan.

Kuntotanssi: Tunnilla tanssitaan erilaisia tanssityylejä helpoin askelin, sykeä nostaan. Tunti kehittää kestävyyttä, tasapainoa sekä kehonhallintaa tanssin lomassa. Ei vaadi aikaisempaa tanssikokemusta.

Kävelysähly: Kävelysähly on kuin tavallinen sähly, mutta siinä ei juosta. Omatoimista pelailua. Ei vaadi omia välineitä.

Laiteopastus kuntosalilla: Ohjaaja opastamassa ja antamassa vinkkejä aloittelevan kuntosaliharjoittelijan harjoitteluun.

Lempeä jooga: Tunnilla tehdään joogaliikkeitä, jotka sopivat myös aloittelijoille. Aluksi tehdään kehorentoutus ja hengitysharjoitus, sekä tunnin lopuksi loppurentoutus.

Naisten lempeä kehonhuolto: Tunneilla tehdään liikkuvuus- ja hengitysharjoituksia. Järjestetään yhteistyössä Diakonissalaitoksen kanssa. Tunnille voi osallistua myös vauvan kanssa.

Ohjattu Kuntosähly: Ohjattu pelihetki. Ei vaadi omia välineitä.

OmanKehonHuolto: Monipuolista kehonhuoltoa, kehonhallintaa ja venyttelyä. Tunnille voi osallistua myös vauvan kanssa.

Palloilua: Omatoiminen palloilutunti jossa on mahdollista pelata kahdella kentällä koripalloa ja/tai sulkapalloa. Ei vaadi omia välineitä, pyydä välinekaapin avain kassalta.

Reipastus: Kunto-, voima- ja tasapainotreeniä arjen toimintakyvyn parantamiseksi. Vapaaehtoisien ohjaama tunti.

Skeittitunti: Skeittauksessa liikutaan ja tehdään erilaisia temppuja laudan kanssa. Tunnille voi osallistua niin aloittelija kuin kokenutkin. Ei vaadi omia välineitä.

Tuolijumppa: Kehonhallintaa, voimaa ja liikkuvuutta kehittävä tunti musiikin tahdissa.

Zumba: Zumba on energinen ja hauska tanssillinen kuntoilu muoto, joka yhdistää latinalaisamerikkalaisen musiikin ja helpot tanssiliikkeet. Tunti kehittää kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa.

Äijät kuntoon: Miehillä suunnattua yksinkertaista perusjumppaa. Voimaa ja tasapainoa kehittävä tunti. Sisältää myös venyttelyosuuden.



Alueliikunta

Iloa, kuntoilua ja ystäviä

Mellunkylä
Syksy 2025
1.9. – 12.12.

Mellunkylän alueliikunta

Syksy 2025 1.9.- 12.12.

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 ennakoon ilmoittautua ja toimintaan voi tulla mukaan kesken kauden. Alueliikuntapassi oikeuttaa liikkumaan kaikilla alueilla, kaikissa alueliikunnan ryhmissä.

Alueliikuntapassin 30 € voi ladata 4 € maksavalle asiakaskortille 18.8. alkaen Myllypuron liikuntamylyssä, Töölön kisahallilla, Maunulan liikuntahallilla sekä Itäkeskuksen, Pirkkolan ja Jakomäen uimahallissa.

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.

Muutokset ohjelmassa mahdollisia.

Ajantasainen toiminta nähtävissä internet-sivuilla liikunta.hel.fi/alueliikunta

Syyslomaviikolla 42 (13.-19.10.) ohjatut viikkotunnit on tauolla.

Lisätietoa alueliikunnasta:

Mellunkylän alueliikunnan liikuntakoordinaattori Elli Reunanen
Puh. 09 310 87513, 050 588 1068, elli.reunanen@hel.fi

Alueliikuntapaikkojen osoitteet:

Kontulan kuntokellari, Ostostie 4
Kurkimäen korttelitalo, Karpalokuja 7 A
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

Luuppi nuorisotalo, Ostostie 4
Luuppi skeittihalli, Emännänpolku 1
Mikaalinkirkko, Emännänpolku 1

Maanantai

09.00 - 10.00 **Kävelysähly** (omatoiminen), Liikuntamylyn salibandykenttä
10.00 - 10.50 **Kuntotanssi**, Kurkimäen korttelitalo, **24.11. asti, (ei 3.11.)**
11.00 - 11.50 **OmanKehonHuolto**, Kurkimäen korttelitalo, **24.11. asti, (ei 3.11.)**
10.30 - 12.30 **Kuntosali** (omatoiminen), Liikuntamyly
13.00 - 14.00 **Ohjattu Kuntosähly**, Liikuntamylyn salibandykenttä
13.00 - 14.00 **Kuntosali** (omatoiminen), Kontulan kuntokellari

Tiistai

11.00 - 12.00 **Laiteopastus kuntosalilla**, Kontulan kuntokellari
12.00 - 14.00 **Skeittitunti**, Luupin skeittihalli
12.00 - 13.00 **Palloilua**, (omatoiminen) Liikuntamylyn lähiöalue 2
12.10 - 13.00 **Hallintaa, voimaa ja huoltoa**, Kontulan kuntokellari

Keskiviikko

10.30 - 12.30 **Kuntosali** (omatoiminen), Liikuntamyly
11.00 - 11.50 **Äijät Kuntoon** (miehille), Kontulan kuntokellari
12.10 - 13.10 **Kiertoharjoittelu**, Kontulan kuntokellari
13.30 - 14.30 **Kuntosähly** (omatoiminen), Liikuntamyly salibandykenttä

Torstai

10.15 - 10.45 **Tuolijumppa**, Mikaelinkirkko, **Maksuton**
10.00 - 10.50 **Reipastus**, Kontulan kuntokellari, **** 18.9. alkaen, Maksuton**
11.10 - 12.00 **Zumba**, Kontulan kuntokellari
12.10 - 13.00 **Lempeä jooga**, Kontulan kuntokellari, **18.9. alkaen**

Perjantai

10.30 - 12.30 **Kuntosali** (omatoiminen), Liikuntamyly
11.00 - 12.00 **Naisten lempeä kehonhuolto**, Luuppi nuorisotalo, **Maksuton**
12.00 - 13.00 **Kuntosali** (omatoiminen), Kontulan kuntokellari

Sunnuntai (ei 9.11.)

15.00 -16.00 **Kuntosähly** (omatoiminen), Liikuntamyly salibandykenttä

** vapaaehtoisien ohjaama

Syyskauden retket:

19.9. Luontoretkeily Hallainvuorelle ja nuotiokonsertti Viikissä
3.11. Opastettu kierros Eduskuntatalossa
19.11. Helsingin kaupunginorkesterin kenraaliharjoitus

Tarkemmat tiedot retkistä ja ilmoittautumisohjeet löydät osoitteesta liikunta.hel.fi/fi/pages/ohjattu-liikunta/alueliikunta/mellunkylan-alue