

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.

Kuntokävely: Kävelyä ja mukavaa yhdessäoloa.

Kuntosali: Omatoiminen kuntosaliharjoittelu.

Kuntosähly: Omatoiminen pelihetki. Omat välineet mukaan.

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. Tunnilla venytellään, liikutaan ja tehdään lopuksi loppurentoutus.

Lihaskunto: Tunnilla lämmitellään, jonka jälkeen siirrytään lihaskuntoliikkeisiin. Lopussa venyttelyt.

Naisten kuntotanssi: Tunnilla tanssitaan helpoin askelin erilaisia tanssityylejä, sykeä nostaen. Ei vaadi aikaisempaa tanssikokemusta.

OmanKehonHuolto: Tunnilla tehdään liikkuvuutta lisääviä, ryhtiä parantavia ja kehonhallintaa edistäviä liikkeitä.

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

Ulkokeppijumppa: Liikkuvuutta ja lihasten vahvistamista ulkona kepin kanssa. Oma keppi mukaan.

Ulkotreeni: Lihaskuntoliikkeitä kehonpainolla sekä laitteilla, oman kunnon mukaan.

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

Alueliikuntapaikkojen osoitteet:

Aurinkolahden lähiliikuntapaikka, Urheilukalastajankuja 1

Kallahden nuorisotalo, Pohjavedenkatu 5

Kulttuuritila Merirasti, Jaluspolku 3

Liikuntamylly, Jauhokuja 3

Vuosaaren asukastalo, Mustalahdentie 10

Vuosaaren kirkko, Satamasaarentie 7

Vuosaaren liikuntapuisto, Pallokuja 4

Vuotalo, Mosaiikkitori 2 (Vuosaarentie 7)



Alueliikunta

Iloa, kuntoilua ja ystäviä

Vuosaari
Syksy 2025
1.9 – 12.12.

liikunta.hel.fi/alueliikunta
Helsinki liikkuu

Helsinki

Vuosaaren alueliikunta

Syksy 1.9. - 12.12.2025

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 liikuntamyllyssä, Töölön kisahallilla, sekä Itäkeskuksen, Jakomäen ja Pirkkolan uimahallissa.

Alueliikuntapassin voi ostaa syksystä alkaen myös Vuosaaresta. Passeja myydään 26.8. klo 10-11, 28.8. klo 13-14, 4.9. klo 10-11 ja 2.10. klo 13-14 Vuotalolla, työväenopiston musiikkiluokassa 2.krs (mosaiikkitori 2). Maksuvälineenä käy ainoastaan pankkikortti.

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
<https://liikunta.hel.fi/alueliikunta>

Lisätietoa alueliikunnasta

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

Päiväys 14.8.2025

Maanantai

10.10 - 10.40 **Tuolijumppa**, Vuosaaren asukastalo **29.9., 27.10. ja 24.11. Maksuton**
10.30 - 11.45 **Kävelysähly+60- vuotiaille**, Kallahden nuorisotalo
10.30 - 12.30 **Kuntosali (omatoiminen)**, Liikuntamylly
11.10 - 11.40 **Ulkokeppijumppa**, Vuotalon piha (**ei 3.11.**)
12.00 - 12.50 **OmanKehonHuolto**, Kallahden nuorisotalo (**ei 3.11.**)
14.00 - 14.30 **Asahi**, Valo seurakuntatila, Palvelukeskus Albatross 1.krs. Käynti lasikäytävän kautta kahvilaan.

Tiistai

10.00 - 10.50 **Naisten kuntotanssi**, Kallahden nuorisotalo
11.30 - 12.00 **Tuolijumppa**, Vuosaaren kirkko

Keskiviikko

10.30 - 12.30 **Kuntosali (omatoiminen)**, Liikuntamylly
11.30 - 12.00 **Tuolijumppa**, Kulttuuritila Merirasti
12.30 - 13.20 **Lihaskunto**, Kallahden nuorisotalo

Torstai

9.30 - 10.20 **Zumba**, Kulttuuritila Merirasti
10.30 - 11.20 **Lempeä jooga**, Kulttuuritila Merirasti **18.9. alkaen**

Perjantai

10.00 - 10.50 **Ulkotreeni**, Aurinkolahden lähiliikuntapaikka (**5.9.-26.9.) Maksuton**
10.00 - 10.50 **Ulkotreeni**, Vuosaaren liikuntapuisto (**3.10.-31.10.) Maksuton**
10.00 - 11.00 **Kuntokävely**, tapaaminen Vuotalon aulassa (**7.11.-12.12.) Maksuton**
10.00 - 10.30 **Tuolijumppa**, Vuotalon musiikkiluokka 2.krs. **Maksuton**, vapaaehtoisen ohjaama (**ei 31.10.**)
10.30 - 12.30 **Kuntosali (omatoiminen)**, Liikuntamylly

Sunnuntai (ei 9.11.)

15.00 - 16.00 **Kuntosähly (omatoiminen)**, Liikuntamylly

Ei tunteja viikolla 42 (13.10.-19.10.)

Syyskauden retket ja tapahtumat:

25.9. Alueliikunnan ja Kulttuurimyllyn retki Uutelaan
8.10. Seniorien palvelutori Vuosaaresta klo 9-14, Vuotalo
3.11. Opastettu kierros Eduskuntatalossa
19.11. Helsingin kaupunginorkesterin kenraaliharjoitukset

Tarkemmat tiedot retkistä ja ilmoittautumisohjeet löytyvät osoitteesta
<https://liikunta.hel.fi/fi/sivut/ohjattu-liikunta/alueliikunta/vuosaaren-alue>