

Alueliikunta Vuosaari

Syksy 2023 (11.9.–15.12.)

Alueliikuntaa järjestetään Kaarelan, Mellunkylän, Vuosaaren ja Jakomäki-Tapulikaupungin alueilla. Viikolla 42 (16.10.–20.10.) ei tunteja.

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 kaikissa alueliikunnan ryhmissä.

Alueliikuntapassin 30 € voi ladata 4 € maksavalle asiakaskortille 21.8. alkaen Myllypuron liikuntamyllyssä, Töölön Kisahallilla sekä Itäkeskuksen, Pirkkolan ja Jakomäen uimahallissa.

Helsingin kaupunki ei ole vakuuttanut liikuntaryhmiin osallistujia. Muutokset mahdollisia.

HUOM! Ethän tule alueliikunnan tunneille kipeänä. Voit myös ottaa tunnille mukaan oman ison pyyhkeen tai jumppamaton.

Toiminta on nähtävissä internet-sivuilla liikunta.hel.fi/fi/alueliikunta

Maanantai

11.00–11.30 **Iisisti liikkeelle**, Hanna-koti

10.15–11.30 **Kävelysähly 60+-vuotiaille**, Kallahden nuorisotalo (maksuton)

13.00–13.50 **OmanKehonHuolto**, Kallahden nuorisotalo

10.30–12.30 **Kuntosali** (omatoiminen), Liikuntamylly

14.30–15.00 **Etätuolijumppa**, [Liity etätuolijumppaan napsauttamalla tästä](#)

Tiistai

12.00–12.30 **Tuolijumppa**, Vuosaaren kirkko

13.00–13.50 **Lihaskunto**, Kallahden nuorisotalo

Keskiviikko (ei 6.12.)

10.00–10.30 **Tuolijumppa**, asukastalo Kulkuri

11.10–12.00 **Kuntotanssi**, Merirastilan nuorisotalo (ei 20.9.)
10.30–12.30 **Kuntosali** (omatoiminen), Liikuntamyylly

Torstai

12.00–12.50 **Kauppakeskustreeni**, Kauppakeskus Columbus, kompassilla
13.30–14.20 **Reipas jumppa ja Venyttely**, Vuotalon 2.krs.

Perjantai

10.15–10.45 **Ulkokeppijumppa**, Vuotalon pihalla. Oma keppi mukaan!
11.00–11.30 **Tuolijumppa**, Vuotalo (maksuton) Kerran kuussa, 29.9, 27.10 ja 24.11.
11.30–12.00 **Tuolijumppa**, Vuosaaren yhteisötila (maksuton) Kerran kuussa, 15.9, 13.10, 17.11 ja 15.12.
10.30–12.30 **Kuntosali** (omatoiminen), Liikuntamyylly

Sunnuntai

15.00–16.00 **Kuntosähly** (omatoiminen), Liikuntamyyllyn salibandykenttä

Tuntikuvaukset:

Iisisti liikkeelle: Tunnilla harjoitellaan mm. tasapainoa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Voit jumpata myös tuolilla.

Reipas jumppa ja venyttely: Tunnilla tehdään alkulämmön jälkeen kattavat ja pitkät venyttelyt.

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

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

Etätuolijumppa: Kevyttä tuolijumppaa etänä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Rantakävely/kävely: Yhteinen kävelylenkki säällä kuin säällä.

Kevyt keppijumppa: Liikkuvuutta ja lihasten vahvistamista kevyesti kepin kanssa. Voit jumpata myös tuolilla.

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

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

Kiertoharjoittelu: Lihaskuntoa, kestävyyttä ja tasapainoa kehittävä monipuolinen tunti, jossa siirrytään harjoitteesta toiseen.

Kauppakeskustreeni: Tapaaminen Columbuksen kompassilla, keskellä kauppakeskusta. Helppoa ja hauskaa liikkumista. Tunti sisältää lämmittelyn, lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua sekä venyttelyosuuden.

Kuntosali: Omatoiminen kuntosaliharjoittelu.

Kuntosähly: Omatoiminen pelihetki. Omat välineet mukaan.

Alueliikuntapaikkojen osoitteet:

Hanna-koti, Tyynylaavantie 19
Kallahden nuorisotalo, Pohjavedenkatu 5
Merirastilan nuorisotalo, Jaluspolku 3
Vuosaaren kirkko, Satamasaarentie 7
Asukastalo Kulkuri, Rastilanpolku 1
Leikkipuisto Haruspuisto, Meri-Rastilantori 7
Kauppakeskus Columbus, Vuotie 45
Aurinkolahden lähiliikuntapaikka, Urheilukalastajantie 1
Vuotalo, Mosaiikkitori 2 (Vuosaarentie 7)
Vuosaaren asukastalo, Mustalahdentie 10
Liikuntamyly, Jauhokuja 3