

Alueliikunta Mellunkylä Syksy 2023 (4.9.-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 liikuntamylyssä, 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 <https://liikunta.hel.fi/alueliikunta>

Lisätietoa alueliikunnasta:

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

* = Maksuton

Maanantai

9.00–10.00 **Kävelysähly**, Liikuntamylyn salibandykenttä

10.00–10.50 **Kuntotanssi**, Kurkimäen korttelitalo (4.12. asti)

11.00–11.50 **OmanKehonHuolto**, Kurkimäen korttelitalo (4.12. asti)

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

13.00–14.00 **Kuntosali** (omatoiminen), Kontulan kuntokellari

14.00–15.30 **Helppoa sisäliikuntaa***, HEKAN liikuntasali, Sakara 2 (11.9. alkaen)

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

Tiistai

09.45–10.30 **Kumpparijumppa**, Kivikon nuorisotalo

11.00–12.00 **Laiteopastus kuntosalilla**, Kontulan kuntokellari

12.10–13.00 **Hallintaa, voimaa ja huoltoa**, Kontulan kuntokellari

Keskiviikko (ei 6.12.)

11.00–11.50 **Äijät Kuntoon** (miehille), Kontulan kuntokellari

12.00–13.00 **Kiertoharjoittelu**, Kontulan kuntokellari

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

Torstai

10.15–10.45 **Tuolijumppa***, Mikaelinkirkko

10.00–10.50 **Ikämiesten Reipastus***, Kontulan kuntokellari (14.9. alkaen)

12.00–12.30 **Tanssillinen tuolijumppa***, Stadin Yhteisöotalo Kontula

Perjantai

10.00–11.00 **Naisten lempeä kehonhuolto***, HEKAN liikuntasali, Sakara 2 (ei 1.12.)

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

10.30–11.30 **Kuntokävely***, lähtö entisen päiväkotitunturin edestä, Jalkapolku

11.00–11.50 **Reipasjumppa, Luuppi** (Kontulan) nuorisotalo. Oma jumppa-alusta mukaan (ei 27.10.)

12.00–13.00 **Kuntosali (omatoiminen)**, Kontulan kuntokellari

Sunnuntai

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

Tuntikuvaukset:

Etätuolijumppa: Kevyttä tuolijumppaa etänä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. [Osallistu tämän Teams-linkin kautta](#)

Hallintaa, voimaa ja huoltoa: Rauhallinen, tasapainoa, voimaa ja liikkuvuutta kehittävä tunti. Tunnille voi osallistua myös vauvan kanssa.

Helppoa sisäliikuntaa: Sisältää mm. erilaisten pallopelien kokeiluja. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta. Järjestetään yhteistyössä Diakonissalaitoksen kanssa.

Ikämiesten Reipastus: Kunto-, voima- ja tasapainotreeniä arjen toimintakykyä parantamaan. Vertaisohjaajan ohjaama tunti.

Kumpparijumppa: Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa yksinkertaisin liikkein vastuskuminauhaa hyödyntäen. Tunnille voi osallistua myös vauvan kanssa.

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

Kuntokävely: Kävelyä ja mukavaa yhdessä oloa. Vertaisohjaajan ohjaama tunti.

Kuntosähly: Omatoiminen pelihetki. Omat välineet mukaan.

Kuntotanssi: Tunnilla tanssitaan helpoin askelin erilaisia tanssityylejä, sykeä nostaa. Ei vaadi aikaisempaa tanssikokemusta.

Kävelysähly: Kävelysähly on kuin tavallinen sähly, mutta siinä ei juosta. Omatoimista pelailua.

Laiteopastus kuntosalilla: Ohjaaja paikalla opastamassa ja antamassa vinkkejä kuntosaliharjoitteluun. Sisältää alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn.

Naisten lempeä kehonhuolto: Lempeää kehonhuoltoa, johon et tarvitse aiempaa kokemusta. Järjestetään yhteistyössä Diakonissalaitoksen kanssa. Tunnille voi osallistua myös vauvan kanssa.

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

Reipasjumppa: Monipuolista reipasta jumppaa musiikin tahdissa, sisältäen lihaskuntoliikkeitä ja venyttelyä. Oma jumppa-alusta mukaan.

Tanssillinen tuolijumppa: Kehonhallintaa, voimaa ja liikkuvuutta kehittävää liikettä ja istumatansseja musiikin tahtiin.

Tuolijumppa: Kehonhallintaa, voimaa ja liikkuvuutta kehittävä tunti.

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

Alueliikuntapaikkojen osoitteet:

HEKA:n liikuntasali, Sakara 2
Kivikon nuorisotalo, Kivikonkaari 21
Kontulan kuntokellari, Ostostie 4
Kurkimäen korttelitalo, Karpalokuja 7 A
Liikuntamyly, Jauhokuja 3
Luuppi (Kontulan) **nuorisotalo**, Ostostie 4
Stadin Yhteisötila Kontula, Keinulaudankuja 4 c
Mikaelinkirkko, Emännänpolku 1