

LIIKUNNAN KURSSIOHJELMA 2022-2023

ERITYISLIIKUNTA

210201so Sydänliikunta

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Maria Kärkkäinen

19.9.–5.12.2022, 9.1.–24.4.2023 Ma 14.00–14.45

60,00 €

Ryhmä soveltuu kaikille oman kunnon ylläpitoon, miehille ja naisille. Ryhmässä tehdään lihaskuntoharjoituksia, nostetaan sykettä ja harjoitetaan tasapainoa monipuolisesti. Tunti ei sisällä monimutkaisia liikkeitä tai askelsarjoja. Ei sovellu akuutin eikä toipilasvaiheen sydänkuntoutukseen. Otathan mukaasi oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210216so Ikämiesten kuntosalivuoro

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9 Maria Kärkkäinen

20.9.–6.12.2022, 10.1.–25.4.2023 Ti 12.00–13.30

0,00 €

Avoin vuoro, tervetuloa mukaan. Ryhmä on maksuton ja ryhmässä harjoitellaan itsenäisesti. Lisätiedot p. 044 750 2328

210217so Ikänaisten kuntosalivuoro

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9 Maria Kärkkäinen

23.9.–9.12.2022, 13.1.–28.4.2023 Pe 12.00–13.30

0,00 €

Sama kuin kurssilla 210216so

210218so Ikänaisten kuntosalivuoro Vuokatti Areena

Vuokatti Areena, Opistontie 1 Maria Kärkkäinen

23.9.–9.12.2022, 13.1.–28.4.2023 Pe 12.00–13.30

0,00 €

Sama kuin kurssilla 210216so

210220so Eläkeläisten kuntojumppa, Vuokatin urheilutalo

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17 Outi Hyppölä

21.9.–7.12.2022, 11.1.–19.4.2023 Ke 15.15–16.15

60,00 €

Ikäihmisten jumppa on monipuolista liikuntaa. Tasapainon, lihasvoiman ja liikkuvuuden kehittämistä eri välineillä, sekä venyttelyä. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210221so Eläkeläisten kuntojumppa, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Outi Hyppölä

20.9.–13.12.2022, 10.1.–25.4.2023 Ti 14.15–15.15

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210220so. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210234so Senioreiden vesijumppa 1

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

19.9.–5.12.2022, 9.1.–24.4.2023 Ma 9.00–9.30

88,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman.

210235so Senioreiden vesijumppa 2, teho

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

19.9.–5.12.2022, 9.1.–24.4.2023 Ma 9.30–10.00

88,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman. Tämä tunti soveltuu ikäihmisille, jotka haluavat jumpata vedessä tehokkaasti omalla kuntotasolla. Välillä teemme nopeampaan tempoon liikkeitä ja hyödynnämme veden vastusta.

210236so Senioreiden vesijumppa 3

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

21.9.–7.12.2022, 11.1.–19.4.2023 Ke 14.30–15.00

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210237so Senioreiden vesijumppa 4

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

21.9.–7.12.2022, 11.1.–19.4.2023 Ke 15.00–15.30

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210238so Senioreiden vesijumppa 5

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

22.9.–8.12.2022, 12.1.–27.4.2023 To 9.00–9.30

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210239so Senioreiden vesijumppa 6, teho

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

22.9.–8.12.2022, 12.1.–27.4.2023 To 9.30–10.00

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210235so.

210240so Senioreiden vesijumppa 7

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

22.9.–8.12.2022, 12.1.–27.4.2023 To 13.30–14.00

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210241so Senioreiden vesijumppa 8, teho

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

22.9.–8.12.2022, 12.1.–27.4.2023 To 14.00–14.30

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210235so.

210242so Uintivuoro yli 70-vuotiaille

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

16.8.–31.12.2022, 1.1.–30.5.2023 Ti 13.00–15.00, Pe 13.00–15.00

0,00 €

Uintivuoro on tarkoitettu sotkamolaisille 70-vuotta täyttäneille ikäihmisille. Vuoro on maksuton ja sen tavoitteena on tukea ikäihmisten hyvinvointia ja lisätä heidän omatoimista liikkumistaan. Paikkana toimii Sotkamon uimahalli Vuokatti Areenalla. Vuorolla ei ole ohjaajaa. Lisätiedot Maria Kärkkäinen p. 044 750 2328.

210287so Senioritanssi, UUSI

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17 Pirjo Neuvonen

19.9.–5.12.2022, 2.1.–24.4.2023 Ma 15.00–16.30

60,00 €

Senioritanssi on erityisesti ikääntyville räätälöity iloinen ja sosiaalinen liikuntamuoto, jolla on tärkeä merkitys fyysisen toimintakyvyn kannalta. Se harjoittaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä, kehittää tasapainoa ja ketteryyttä sekä virkistää aivoja ja vahvistaa muistia. Erinomaista liikuntaa sekä miehille että naisille. Senioritanssiin osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta eikä omaa tanssiparia. Senioritanssi on iloista yhdessäoloa ja sinne tullaan tavallisissa arkivaatteissa ja mukavissa kengissä.

210911so Tuolijumppa, Turinatupa, UUSI

Turinatupa, Akkonientie Maria Kärkkäinen

20.9.–13.12.2022, 12.1.–25.4.2023 Ti 10.00–10.30

29,00 €

Kaikentasoisille sopiva tuolijumppa, jossa liikutaan omaa kehoa kuunnellen. Jokainen voi tehdä liikkeitä omaan tahtiin ja nauttia musiikista yhdessä samalla vahvistaen peruskuntoa.

210914so Eläkeläisten keilailuryhmä

Vuokatin keilahalli Ossi Pulkkinen

23.9.–11.12.2022, 13.1.–28.4.2023 Pe 9.00–10.00

4,50 €

Kaikille avoin eläkeläisten keilailuryhmä. Kertamaksu 4,50€ käteisellä keilahallilla.

Ennakkoilmoittautuminen, p. 044 750 2328

210915so Tasapainoryhmä yli 75-vuotiaille

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2 Ossi Pulkkinen

21.9.–11.12.2022, 11.1.–19.4.2023 Ke 15.30–16.30

0,00 €

Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 75-vuotiaille, joilla esiintyy liikkumis- ja tasapainovaikeuksia.

Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita kuten

lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Liikkeet tehdään ohjatusti ja turvallisesti. Ryhmä on maksuton.

Lisätiedot p. 044 750 2121