

LIIKUNNAN KURSSIOHJELMA, KESÄ 2023, Sotkamo

ERITYISLIIKUNTA

210703so Senioreiden vesijumppa 1, kesä

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

15.5.–19.6.2023 Ma 14.00–14.30

21,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman. Ilmoittautuminen puh. 044 750 2328

210704so Senioreiden vesijumppa 2, kesä

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

15.5.–19.6.2023 Ma 14.30–15.00

21,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman. Ilmoittautuminen puh. 044 750 2328

210705so Senioreiden vesijumppa 3, kesä

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

17.5.–21.6.2023 Ke 14.00–14.30

21,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman. Ilmoittautuminen puh. 044 750 2328

210706so Senioreiden vesijumppa 4, kesä

Vuokattihalli/uimahalli Maria Kärkkäinen

17.5.–21.6.2023 Ke 14.30–15.00

21,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman. Ilmoittautuminen puh. 044 750 2328

210723so Eläkeläisten ulkoliikunta

Salmelan koulu, Salmelantie 2 Ossi Pulkkinen

16.5.–20.6.2023 Ti 9.30–10.30

0,00€

Vaihtelevaa matalan tehon ulkoliikuntaa Salmelan senioripuistossa. Ohjelmassa voima- ja tasapainoharjoittelua sekä erilaisia pelejä. Ryhmä on maksuton. Lisätiedot puh. 044 750 2121

210724so Eläkeläisten keilailuryhmä

Vuokatin keilahalli Ossi Pulkkinen

16.5.–20.6.2023 Ti 12.00–13.00

4,50 €

Kaikille avoin eläkeläisten keilailuryhmä. Kertamaksu 4,50€ maksetaan käteisellä keilahallilla. Ennakoilmoittautuminen, puh. 044 750 2121

210725so Eläkeläisten porukapyöräily

Kirjasto, Sotkamo, Markkinatie 1 Ossi Pulkkinen

17.5.–21.6.2023 Ke 9.30–11.00

0,00 €

Lähde yhdessä pyöräillen nauttimaan kauniista Sotkamon maisemista ja ulkoilmasta. Yhteiset pyöräreitit suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa ja reitin valinnassa

huomioidaan kaiken kuntoiset pyöräilijät. Ryhmä kokoontuu kirjaston ja lukion väliselle pihalle. Ryhmä on maksuton.

LAPSET JA NUORET

210720so Lasten voimistelukerho, 10-12v, kesä, UUSI

avoin Maria Kärkkäinen

29.5.–19.6.2023 Ma 16.00–17.00

19,00 €

Kerhossa opetellaan voimisteluliikkeitä sekä kehitetään lasten motorisia taitoja. Käytämme monipuolisesti erilaisia välineitä ja telineitä. Lapset saavat tukea liikkumisen ja uusien taitojen oppimiseen. Ilmoittautuminen puh. 044 750 2328 tai netissä.

210721so Naperouinti 1-2v, kesä

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

5.–13.6.2023 Ma 9.00–9.45, Ti 9.00–9.45, Ke 9.00–9.45, To 9.00–9.45, Pe 9.00–9.45

38,00 €

Lapset tutustuvat vesi elementtiin, sekä uintitaidon alkeisiin vanhemman kanssa. Kurssilla lauletaan, loruillaan ja leikitellään vedessä eri apuvälineitä käyttäen. Lisätiedot kurssista p.0447502032

210722so Naperouinti 2-3v, kesä

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

14.–22.6.2023 Ma 9.00–9.45, Ti 9.00–9.45, Ke 9.00–9.45, To 9.00–9.45, Pe 9.00–9.45

38,00 €

Kurssilla loruillaan, leikitellään ja lauletaan uinnin merkeissä, sekä tutustutaan uinnin alkeisiin käyttämällä erilaisia apuvälineitä. Lisätiedot kurssista p.0447502032

TYÖIKÄISET

210707so Aikuisten päiväuimakoulu, kesä

Vuokattihalli/uimahalli Outi Hyppölä

25.4.–10.5.2023 Ma 13.00–14.15, Ti 13.00–14.15, Ke 13.00–14.15

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat kehittää omaa uimataitoaan. Kurssi muokkautuu oppilaiden tarpeen mukaan. Kurssi kokoontuu 25.4, 26.4, 3.5, 5.5, 8.5, 10.5 yhteensä 6 kertaa. Lisätiedot kurssista p.0447502032

210708so Swimrun-kurssi, kesä

Vuokatti Areena Outi Hyppölä

10.–11.6.2023 La 11.00–17.30, Su 11.00–15.00

23,00 €

Swimrun viikonloppukurssi on tarkoitettu swimrunista kiinnostuneille hyvän uimataidon omaaville. Kurssi sisältää teoriaa sekä käytännön harjoituksia. Yhtäjaksoisesti pitää osata

uida vähintään 500 m. Kurssilla juostaan/hölkätään porukassa ja uidaan avovedessä. Kurssilaisella täytyy olla oma märkäpuku, lasit, lämmin uimahattu, juoksukengät, pullari ja lättärit mahdollisesti myös neopreenihanskat. Lisätiedot kurssista p.0447502032

210709so Avovesiuinti-kurssi aikuisille, kesä

Virastotalo / yläkerran neuvotteluhuone Outi Hyppölä

12.–28.6.2023 Ma 18.00–19.30, Ke 18.00–19.30

23,00 €

Tällä kurssilla tutustumme avovesiuintiin teoriassa ja käytännössä. Saat tietoa oleellisista varusteista, kuten märkäpuku ja turvakelluke sekä opettelet avovesiuintin erikoisuuksia, kuten hengitystekniikkaa ja suunnan pitämistä. Lisäksi kurssilla käsitellään: Avovesiuintiin liittyviä pelkoja, turvallista veteen menoa ja turvallisuutta uinnissa, uintitekniikkaa avovedessä, uintivarusteita ja välineitä. Tietysti myös uidaan. Osallistujalla ei tarvitse olla kokemusta avovesiuintinista. Krooliuintin tekniikka täytyy hallita ja oma märkäpuku pitää olla. Ensimmäinen kurssikerta on teoriakerta. Lisätiedot kurssista p.0447502032

210710so Suunnistuskurssi, kesä

Virastotalo / yläkerran neuvotteluhuone Outi Hyppölä

15.–29.5.2023 Ma 18.00–19.30, Ke 18.00–19.30, To 18.00–19.30

20,00 €

Suunnistuksen perusteet. Kurssilla opetellaan suunnistuksen alkeita ilman ajanottoa tai kilpailua. Kurssi kokoontuu 15.5, 17.5, 22.5, 25.5, 29.5 Ensimmäinen kurssikerta on teoriakerta. Lisätiedot kurssista p.0447502032

210711so Puistojooga, kesä

Niemelä, Niemeläntie 1 Heidi Valjus-Lindeman

29.5.–19.6.2023 Ma 17.30–18.30

19,00 €

Puistojoogaa kaikenikäisille Niemelän rannassa Huovishuoneen takapihalla. Sateella kokoonnumme Asema 13 salissa. Sään mukainen vaatetus ja oma matto/alusta mukaan.

210712so Yin-jooga, kesä

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

16.5.–20.6.2023 Ti 18.00–19.30

22,00 €

Rauhallinen yin-jooga harjoitus tehdään lempeästi kehoa ja hengitystä kuunnellen. Asanoissa viivytään 2 – 5 minuuttia, jolloin liikkeiden vaikutukset pääsevät syvälle niveliin, jänteisiin ja sidekudoksiin lisäten liikkuvuutta ja kehon joustavuutta. Harjoitus sopii kaikille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe pään alustaksi.

210713so Joogaa kaikenikäisille, kesä

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

17.5.–21.6.2023 Ke 16.15–17.45

22,00 €

Tämä joogakurssi sopii kaikille. Kokonaisvaltainen joogaharjoitus lisää kehon liikkuvuutta ja joustavuutta, syventää hengitystä sekä rentouttaa ja rauhoittaa. Kurssilla harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen ja harjoitukset sopivat kaiken ikäisille ja -kuntoisille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyynty tai pyyhe pääanalustaksi.

210714so Dance Rumbita, kesä

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Heidi Valjus-Lindeman

24.5.–21.6.2023 Ke 18.00–19.30

20,00€

Rumbita sopii kaikille niin tanssista kuin kuntoilustakin kiinnostuneille. Tunneilla nautitaan espanjalaisesta musiikista samalla kun kunto kasvaa ja vartalon kannatus ja ryhti paranevat. Harjoituksissa tanssin ilo yhdistyy helppoon, mutta ilmaisuvoimaiseen liikekieleen. Tuntiin sisältyy lämmittely, Fuerte-lihaskuntoliikkeet, tanssikoreografioiden harjoittelu ja loppuvenyttely. Jalkineiksi sopivat parhaiten jazztossut.

210715so Kehonhuolto, kesä

Asema 13, sali, Keskuskatu 13 Mikko Kervinen

29.5.–19.6.2023 Ma 18.30–19.30

19,00 €

Kehonhuoltotunnilla saadaan parannettua kokonaisvaltaisesti kehon elastisuutta ja poistettua lihaskireyttä. Venyttely tapahtuu hitaasti ja rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Mukaan rento vaatetus ja juomapullo.

210716so Ulkoliikuntaa kaikenikäisille, kesä

Hiukka Maria Kärkkäinen

31.5.–21.6.2023 Ke 17.00–18.00

0,00 €

Ryhmä soveltuu kaiken tasoisille liikkujille oman kunnon ylläpitoon. Ryhmässä tehdään lihaskuntoharjoituksia, nostetaan sykeä ja harjoitetaan vartalon hallintaa monipuolisesti. Tunti ei sisällä monimutkaisia liikkeitä tai askelsarjoja. Kurssi toteutuu ulkona, joten sään mukainen vaatetus ja vesipullo mukaan.

210717so Ohjattu kuntosal, kesä

Vuokatti Areena, Opistontie 1 Laura Anias

8.5.–19.6.2023 Ma 18.00–19.00

20,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja jo jonkin verran kuntosalilla käyneille. Kokonaisvaltainen kuntosaliharjoittelu lisää lihasvoimaa, kestävyyttä sekä parantaa verenkiertoelimistön toimintaa. Mukaan joustava urheiluasu, juomapullo sekä pieni pyyhe. Kuntosalin käyttäjillä on mahdollisuus peseytymiseen Areenan jäähallin pukuhuonetiloissa.

210718so Porrastreeni, kesä

Hiukka Laura Anias

31.5.–21.6.2023 Ke 18.00–19.00

19,00 €

Porrastreeni on suunnattu tehoharjoitteluun, jossa kehitetään lihaskuntoa, kestävyyttä, tasapainoa ja koordinaatiota. Kurssi toteutuu ulkona, joten sään mukainen vaatetus ja vesipullo mukaan.

210719so Green Card -kurssi, golfkurssi aloittelijoille, kesä

Katinkulta, Katinkullantie 15 Pertti Oja

15.–17.5.2023 Ma 18.00–20.15, Ti 18.00–20.15, Ke 18.00–20.15

22,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 11.5.2023 0.00

Tämä 3 päivän lyhytkurssi sisältää lajitaitojen läpikäymisen, perussäännösten, etiketin ja pelin etenemisen kentällä. Kurssin jälkeen on mahdollisuus liittyä jäseneksi sekä saada pelioikeus Par3-kentälle tarjoushintaan. Lisätietoa asiasta antaa Pertti Oja. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Katinkulta Golf ry:n kanssa. Ilmoittautumiset 11.5. mennessä.