

Tuntikuvaukset

Voima

Senioreille tarkoitettua lihasvoiman kehittämistä ja ylläpitämistä tukevaa voimaharjoittelua. Sisältäen reippaan alkulämmittelyn, voimaharjoittelun laitteissa ja loppuvenyttelyn.

Voima kevennetty

Senioreille tarkoitettua lihasvoiman kehittämistä ja ylläpitämistä tukevaa voimaharjoittelua. Sisältää ohjatun alkulämmittelyn, voimaharjoittelun laitteissa ja loppuvenyttelyn.

Voima naiset

Senioreille tarkoitettua lihasvoiman kehittämistä ja ylläpitämistä tukevaa voimaharjoittelua. Sisältää ohjatun alkulämmittelyn, voimaharjoittelun laitteissa ja loppuvenyttelyn.

Voima miehet

Senioreille tarkoitettua lihasvoiman kehittämistä ja ylläpitämistä tukevaa voimaharjoittelua. Sisältää ohjatun alkulämmittelyn, voimaharjoittelun laitteissa ja loppuvenyttelyn.

Seniorien kuntosaliryhmä

Seniורי-ikäisten naisten ja miesten laiteharjoitteluryhmä, jossa koko tunti harjoitellaan kuntosalilaitteissa. Ei ohjattua jumppaa. Sopii kaiken kuntoisille.

Musiikiton Kevennetty Voima (uusi)

Sisältää helpon alkulämmittelyn ilman musiikkia ja askelsarjoja, lihaskuntoharjoittelun laitteissa ja loppuvenyttelyn. Sopii kaikille kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille!

Kuntojumppa seniorit

Kuntojumppaa seniורי-ikäisille naisille ja miehille sisältäen reippaan alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoittelun ja venyttelyt.

Kevennetty kuntojumppa, Seniorit

Kevennettyä kuntojumppaa senioreille, sisältäen alkuverryttelyn, lihaskuntoharjoittelun/tasapaino-osion ja loppuvenyttelyn.

Tehoseniorit

Tehokasta kuntojumppaa naisille ja miehille sisältäen ohjatun alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoittelun välillä eri välineitä käyttäen ja loppuvenyttelyn. Sopii hyväkuntoisille senioreille.

Seniorit startti 1

Kuntoharjoittelua senioreille hankkien monipuolisesti voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa, käyttäen eri välineitä. Sopii aloittaneille ja vähemmän harrastaneille naisille ja miehille.

Seniorit Startti 2

Kuntoharjoittelua senioreille hankkien monipuolisesti voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa, käyttäen eri välineitä. Sopii Senioreiden Starttiryhmässä aloittaneille tai vähemmän harrastaneille.

Seniorit Startti 3

Kuntoharjoittelua senioreille hankkien monipuolisesti voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa käyttäen eri välineitä. Sopii Startti 2 käyneille ja vähemmän harrastaneille.

Kevennetty senioriryhmä, sotavetr.

Kevyttä kuntoliikuntaa, jossa ohjattu lämmittelytuokio lattialla, lihaskunto-osuus salilaitteissa ja venyttelyt.

Tuolijumppa seniorit

Kevyttä tuolijumppaa seniori-ikäisille. Lihaskuntoharjoittelussa käytetään kuntosalilaitteita ja välineitä.

Tasapainoryhmä

Tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua välineitä ja ratoja käyttäen. Parantaa tasapainoa ja vahvistaa alaraajoja.

Aamustartti

Aamuvirkuille "kehon herätystreeni", sisältäen nivelten liikeratojen läpi käyntiä ja kevyitä lihaskuntoliikkeitä ja tehdään selkää avaavia harjoitteita sekä aktivoidaan keskivartalon tukilihakset päivään mukaan.

Asahi

Suomalaisten kehittämä terveysliikunta menetelmä, jossa liikkeet ovat helppoja ja rauhallisia. Asahi on suunniteltu kuntouttamaan suomalaisten tavallisia terveysongelmia. Sopii kaiken kuntoisille miehille ja naisille.

Seniori Ulkoilmakahvakuula

Ulkoharjoittelu Senioripuistossa joka sisältää alkulämmittelyn ja vaihtelevan kahvakuulaharjoituksen. Huonolla säällä harjoitellaan jäähallin juoksusuoralla. Omaa kahvakuulaa ei tarvita.

Seniori Ulkoilmakahvakuula, aloittelijat

Ulkoharjoittelu Senioripuistossa joka sisältää alkulämmittelyn ja kahvakuulaharjoituksen, jossa aluksi tutustutaan kuulaan ja harjoitellaan perusliikkeitä ja liikesarjoja. Huonolla säällä harjoitellaan jäähallin juoksusuoralla. Omaa kahvakuulaa ei tarvita.

Senioreiden vesijumppa

Reipasta vesijumppaa ikivihreitten/uusien sävelten tahtiin hyppy altaassa (syvyys 5m).Uimataito pakollinen. Tunnilla käytetään omia vesijuoksuvöitä/kenkiä sekä erilaisia välineitä. *Huom. Kurssimaksun lisäksi Tuusulan uimahallille maksetaan sisäänpääsymaksu.*

Rivitanssi senioreille

Rivitanssi kuuluu kantritanseihin ja on mukaansa tempaava harrastus, joka sopii kaiken ikäisille, miehille ja naisille. Rivitanssissa kaikki tekevät samat liikkeet ja aikaisempaa kokemusta tai partneria ei tarvita. Askeleet ovat helppoja ja ne toistuvat koko tanssin ajan. Kyseessä on alkeiskurssi ja suunnattu ikäihmisille, joten pääset helposti mukaan. Vaatetus: sisäliikuntakengät, kevyt vaatetus ja juomapullo.

Senioritanssi

Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssit ovat rentoja seuratanseja, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. Senioritansseja voi tanssia seisten tai istuen. Askeleet on helppo oppia.

Pickleball, startti, jatko, vaativa

Pickleball on Amerikassa hyvin suosittu mailapeli. Säännöt ovat yksinkertaiset, ja perustaidot

jokainen oppii nopeasti. Pickleball on hellä nivelille ja loistavaa liikuntaa, joka kehittää koordinaatiota ja reaktionopeutta. Tunnilla lämmittelemme jonka jälkeen pelaamme "mini otteluita". Tunnille tarvitset sisäliikuntakengät ja liikunta asun. Tule rohkeasti mukaan!

Aamun Woimakuntojumppa (uusi)

Aamuvirkuille ohjattu kuntosaliryhmä sisältäen alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoittelun ja venyttelyn. Lihaskunto-osuus sisältää vaihdellen kuntojumppaa ja laiteharjoittelua. Sopii työikäisille ja hyväkuntoisille senioreille.

Pilates, alkeiden jatko

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jolla vahvistetaan keskivartalon syviä tukilihaksia, kehitetään hengitystekniikkaa ja harjoitellaan ergonomista kehonkäyttöä. Pilatesharjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa, tasapainoa sekä kehotietoisuutta. Harjoittelun myötä toiminnallinen ryhti ja selkärangan liikkuvuus paranevat. Kurssi on tarkoitettu alkeiskurssin käyneille ja aamuryhmä soveltuu hyvin myös seniori-

Pilates jatko

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jolla vahvistetaan keskivartalon syviä tukilihaksia, kehitetään hengitystekniikkaa ja harjoitellaan ergonomista kehonkäyttöä. Pilatesharjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa, tasapainoa sekä kehotietoisuutta. Harjoittelun myötä toiminnallinen ryhti ja selkärangan liikkuvuus paranevat. Jatkokurssi on tarkoitettu niille, jotka hallitsevat pilatesmenetelmän perusteet ja jotka ovat harrastaneet lajia jo pitempään.

Kehonhuolto & Venyttely

Lihasten kevyttä lämmittelyä, tasapaino- ja keskivartaloharjoittelua, pitkiä venytyksiä ja välillä myös rentoutusta. Sopii kaikille!

Aamutreeni

Aamuvirkuille "herätystreenit" ennen töihin menoa sisältäen alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoittelun ja loppuvenyttelyt.

Na-Mi

Ohjattu ryhmä työikäisille miehille ja naisille. Sisältää 20 minuutin alkulämmittelyn, lihastreenin kuntosalilaitteita käyttäen sekä loppuvenytykset.

Body-jumppa

Tehokas lihaskuntopainotteinen tunti välineitä käyttäen. Tarkoitettu hyväkuntoisille naisille ja miehille.

Miehet

Ohjattu kuntosaliryhmä, jossa 20 min alkulämmittely, jonka jälkeen lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Sopii työikäisille miehille.

Miehet vaativa

Hyväkuntoisille miehille ohjattu saliryhmä, jossa mennään eikä meinata. Nopeatempoinen alkulämmittely ja vaativa lihaskunto-osuus + venyttely.

Kiinteytys/naiset

Ohjattu kuntosaliryhmä, jossa n. 20 min alkulämmittely, jonka jälkeen lihaskuntoharjoittelu omankehonpainolla, myös välineitä ja laitteita käyttäen sekä loppuvenyttely. Sopii työikäisille naisille.

Kuntosali / naiset

Ohjattu kuntosaliryhmä, jossa 20 min alkulämmittely, jonka jälkeen laitelihaskuntoharjoittelu ja venyttely. Sopii työikäisille naisille.

Liikuntarajoitteisten tuolijumppa ma klo 11.30 Vomma (45min)

Reipasta tuolijumppaa mukavan musiikin tahtiin. Käytetään myös paljon erilaisia välineitä esim. keppejä, käsipainoja ja palloja. Sisältää alkulämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä ja loppuvenyttelyn. Sopii liikuntavammallisille, tuki- ja liikuntaelinsairaille, reumaatikoille jne.

AVH-ryhmä ti 11.30 Vomma

Liikuntaryhmä, jonka tavoitteena on ylläpitää/parantaa liikkumis- ja toimintakykyä auttaen näin jaksamaan arjen askareissa. Tunti sisältää vaihtelevan alkulämmittelyn eri välineillä, kuntosaliharjoittelun ja venyttelyn.

Sisu ti klo 12.30 Vomma

Kuntosaliryhmä jossa myös jumpataan paljon. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskuntoharjoittelun sekä loppuvenyttelyn. Sopii mielenterveyskuntoutujille sekä toimintakyvyltään heikentyneille.

MS-ryhmä ke 14.00 terveystakeskus

Rauhallista tuolijumppaa kepeillä ja muilla välineillä sekä kevennettyä harjoittelua kuntosalilaitteilla omaan tahtiin. Tunti sisältää alkulämmittelyn, laiteharjoittelun ja loppuvenyttelyn. Tervetuloa kaikki yli kuntarajojen!

Liikuntarajoitteisten vesijumppa pe 12.00 Tuusulan uimahalli

Kevennettyä voimistelua veden vastusta hyväksi käyttäen kivan musiikin tahtiin. Sopii liikuntavammallisille, tuki- ja liikuntaelinsairaille, reumaatikoille jne. Jumppa lämpimässä vedessä, monitoimialtaassa. Huom! kurssimaksun lisäksi Tuusulan uimahallille maksetaan normaali sisäänpääsymaksu.

Liikuntarajoitteisten vesijumppa to 15.30 Keravan terveystakeskus

Kevennettyä voimistelua veden vastusta hyväksi käyttäen Sopii liikuntavammallisille, tuki- ja liikuntaelinsairaille. Ryhmä tarkoitettu apuvälineitä käyttäville. (pyörätuoli, rollaattori yms.)