

SOVELTAVAN LIIKUNNAN JA IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄT



• KEURUU • MULTIA • PETÄJÄVESI •

2024–2025

KEURUU



Multia



PETÄJÄVESI



KEURUUN LIIKUNTAPALVELUT – SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltava liikunta on tarkoitettu henkilöille, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin. Liikuntaa sovelletaan tunnistamalla ja huomioimalla osallistujien yksilölliset tarpeet ja tavoitteet. Liikuntatuokioiden sisällöt muokataan osallistujien toimintakyvyn mukaan ja toiminnassa hyödynnetään mm. liikuntalajien soveltavia versioita.

SOVELTAVA LIIKUNTA – KEURUUN OHJATUT RYHMÄT

MAANANTAISIN

Navikan liikuntaryhmä

Keuruun uimahallin seniorikuntosalissa ja liikuntatilassa klo 9:00-9:45

Ryhmä on tarkoitettu Navikan toimintakeskuksen asiakkaille ja siihen ohjaudutaan suoraan toimintakeskuksen kautta.

Toimintarajoitteisten ja kehitysvammaisten henkilöiden liikunta

Keuruun uimahallin seniorikuntosalissa ja liikuntatilassa klo 13:30-14:15

- Mahdollisuus harjoitella kuntosalilaitteilla tai erilaisilla liikuntavälineillä omatoimisesti/parin kanssa/ryhmänä.
- Voi osallistua itsenäisesti tai avustajan kanssa.
- Osallistumismaksu on 33 €/4 kk. Ryhmä alkaa ma 2.9.2024. Kulkeminen uimahallin tiloihin tapahtuu urheilukentän puoleisen katoksen takaoven kautta.

VoiTas – ryhmä

Keuruun uimahallin seniorikuntosalissa ja liikuntatilassa klo 14:45-16:00

- Harjoitellaan ohjatusti ja tavoitteellisesti voima – ja tasapainoharjoitteita.
- Sisältää alkulämmittelyn, tasapaino-osuuden sekä voimaharjoittelua kuntosalilla.
- Aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ei vaadita.
- Harjoittelun tavoitteena on lisätä toimintakykyä omaan arkeen, ennaltaehkäistä kaatumisia sekä kasvattaa omia voimatasoja.
- Ryhmän lukukausimaksu on 33 €/4 kk. Ryhmä alkaa ma 9.9.2024. Vapaita paikkoja ryhmään voi tiedustella pitkin vuotta. Kulkeminen uimahallin tiloihin tapahtuu urheilukentän puoleisen katoksen takaoven kautta.

TIISTAISIN

VoiTas-ryhmä toimintarajoitteisille henkilöille

Lehtiniemen palvelukeskuksen kuntosalilla klo 14:50-16:00

- Harjoitellaan ohjatusti voima – ja tasapainoharjoitteita.
- Sisältää alkulämmittelyn, tasapainoharjoitteita sekä voimaharjoittelua paineilmalaitteilla.
- Aikaisempaa kokemusta voimaharjoittelusta ei vaadita.
- Harjoittelun tavoitteena on lisätä toimintakykyä omaan arkeen, ennaltaehkäistä kaatumisia sekä ylläpitää voimatasoja.
- Ryhmän kausimaksu on 63 €/vuosi. Ryhmä alkaa ti 3.9.2024.

Ryhmien ohjaajana toimii Keuruun, Multian ja Petäjaveden yhteinen soveltavan liikunnanohjaaja.

Ilmoittautuminen ryhmiin: viestillä katriina.hankilanoja@keuruu.fi tai puh. 040 653 8076

Kirjoita viestiin nimi, puhelinnumero sekä ryhmän nimi, mihin on osallistumassa.

SOVELTAVA LIIKUNTA – KEURUUN OMATOIMINEN RYHMÄ

TIISTAISIN

Omatoiminen vuoro toimintarajoitteisille henkilöille

Lehtiniemen palvelukeskuksen kuntosalilla klo 14:00-14:45

- Mahdollisuus harjoitella voima – ja tasapainoharjoitteita omatoimisesti.
- Tilasta löytyy paineilmalaitteita, kuntopyörä, jalka/käsipyörät, kävelymatto ja pienvälineitä.
- Ei ohjattua sisältöä. Soveltuu henkilöille, jotka eivät koe mielekkäänä osallistua ohjattuun toimintaan.
- Harjoittelu mahdollistaa toimintakykyä omaan arkeen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä.
- Paikalla vapaaehtoinen avustaja auttamassa ja neuvomassa laitteiden käytössä.
- Ryhmän kausimaksu on 63 €/vuosi. Vuoro jatkuu ti 12.8.2024.

Ilmoittautuminen omatoimiselle vuorolle: viestillä katriina.hankilanoja@keuruu.fi tai puh. 040 653 8076. Kirjoita viestiin nimi, puhelinnumero sekä ryhmän nimi, mihin on osallistumassa.

SOVELTAVA LIIKUNTA – LASTEN RYHMÄT KEURUULLA

Keuruun liikuntapalveluiden lasten soveltavan liikunnanryhmät ovat koulu- ja varhaiskasvatuspäivien aikana järjestettäviä ryhmiä.

Aurinkolinnan viskarit, ma klo 12:15-13:00

H-luokat, ti klo 9:00-9:45

Aurinkolinnan eskarit, ti klo 12:00-12:45

**KEURUUN UIMAHALLIN SOVELTAVAN
LIKUNNAN JA IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄT**

Syyskausi 26.8.-15.2.2024

Kevätkausi 7.1.-27.4.2025

MAANANTAISIN

Erytislasten vesikerho klo 15:00-16:00

Vesikerhossa harjoitellaan pienryhmässä (max 6 osallistujaa) monipuolisesti vesiliikuntataitoja. Osallistujan tulee selviytyä itsenäisesti tai oman avustajan kanssa puku- ja pesutiloissa. Avustajat ovat tervetulleita mukaan. Hinta 62 €, joka maksetaan viimeistään ensimmäisellä kurssikerralla uimahallin kassalle. Hinta sisältää sisäänpääsyn ja opetuksen. Huom! Ryhmä alkaa 9.9.2024.

TIISTAISIN

Multia-Petäjävesi vesijumppa klo 10:30-11:00

Vesijumpassa harjoitetaan veden vastuksen ja välineiden avulla lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu tapahtuu monitoimialtaassa hartiasyvyisessä vedessä. Ryhmä on suunnattu Multian ja Petäjäveden asukkaille.

Ikääntyvien ohjattu kuntosali klo 12:00-13:00

Ohjatussa kuntosalitreeneissä tehdään kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla. Tunnilla käytetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja. Liikkeet tehdään aikaa vastaan. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely.

Ikääntyvien ohjattu kuntosali klo 13:00-14:00

Ohjatussa kuntosalitreeneissä tehdään kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla. Tunnilla käytetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja. Liikkeet tehdään aikaa vastaan. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely.

Vesijumppa klo 14:30-15:00

Vesijumpassa harjoitetaan veden vastuksen ja välineiden avulla lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu (30 min) tapahtuu monitoimialtaassa hartiasyvyisessä vedessä.

KESKIVIIKKOISIN

Ikääntyvien ohjattu kuntosali klo 13:00-14:00

Ohjatussa kuntosalitreenissä tehdään kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla. Tunnilla käytetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja. Liikkeet tehdään aikaa vastaan. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely.

TORTAISIN

Kehonhuolto klo 15:00-16:00

Lempeä kehoa kuunteleva kehonhuoltotunti kaiken tasoisille liikkujille. Kehoa huolletaan rauhallisin avaavin liikkein ja staattisin venyttelyin. Venyttelyjä tehdään lattialla istuen ja maaten. Mukaan tarvitet joustavat vaatteet ja mahdollisesti myös lämmintä päälle (pitkä hihainen ja villasukat voi joskus olla tarpeen).

PERJANTAISIN

Ikääntyvien ohjattu kuntosali klo 13:00-14:00

Ohjatussa kuntosalitreenissä tehdään kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla. Tunnilla käytetään kuntosalilaitteita ja vapaita painoja. Liikkeet tehdään aikaa vastaan. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely.

Ikääntyvien vesijumppa klo 14:30-15:00

Vesijumpassa harjoitetaan veden vastuksen ja välineiden avulla lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu tapahtuu monitoimialtaassa hartian syvyisessä vedessä.

Sydämen hyvinvointi vesijumppa klo 16:30-17:00

Soveltuu henkilöille, joiden toimintakyky on rajoittunut esim. sairauden vuoksi tai heille, jotka tarvitsevat tahdiltaan rauhallisempaa vesijumppaa. Vesijumppaan pääsee uimahallin sisäänpääsymaksulla, Jyväskylän sydänyhdistys maksaa ohjausmaksun.

LAUANTAISIN

Toimintarajoitteisten uintivuoro klo 12:00-13:00

Omatoiminen uintivuoro henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut ja tarvitsevat enemmän tilaa ja rauhallisuutta. Vuorolla uimahalli on rauhoitettu muilta käyttäjiltä. Vuorolle yksi huoltaja/avustaja per osallistuja. Ilmoittautuminen vuorolle uimahallin kassalle.

Avustajakorttien myöntämisestä vastaa soveltavan liikunnanohjaaja. Lomakkeita voi tulostaa Keuruun vapaa-aikapalveluiden nettisivuilta tai hakea uimahallin kassalta.

Uimahallin liikuntaryhmät ovat avoimia ryhmiä, joihin ei kerätä ilmoittautumisia. Ryhmiin voi osallistua 12 kk seniorikortilla (75 €) tai 5 kk seniorikortilla (45 €) + 1,50 €/ohjausmaksulla. Toimintarajoitteisten uintivuorolle tulee ilmoittautua uimahallin kassalle.

Lisätietoja uimahallin esihenkilöltä, p. 040-1702294.

Soveltavan liikunnan sarjakortti Keuruun uimahallille

Keuruulaisilla henkilöillä, joiden toimintakyky on heikentynyt vamman tai sairauden vuoksi on mahdollista hakea soveltavan liikunnan sarjakortin osto-oikeutta. Sarjakortin osto-oikeutta haetaan lomakkeella, jonka voi tulostaa Keuruun vapaa-aikapalveluiden nettisivuilta tai hakea uimahallin kassalta. Lomake toimitetaan Keuruun soveltavan liikunnan ohjaajalle ja myöntämisen jälkeen 10 kerran sarjakortin (aikuiset 45 €/ lapset 22 €) voi lunastaa Keuruun uimahallin kassalta näyttämällä myönnettyä päätöstä ja henkilöllisyystodistusta.

KEURUUN KANSALAI SOPISTON

SOVELTAVAN LIIKUNNAN JA

IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄT KEURUULLA

Syyskausi 9.9.2024-1.12.2024

Kevätkausi 13.1.2025- 6.4.2025

MAANANTAISIN

Kevytjumppa

Liesjärven kylätalolla klo 10:00-10:45

Lihashuoltoa, liikkuvuusharjoituksia ja venyttelyä sisältävää hyppyöntä hyvän olon perusvoimistelua, joka sopii kaikille ikään tai kokoon katsomatta. Ohjaaja Katri Paananen, maksu 22 €.

Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 75+

Keuruun uimahallilla klo 11:15-12:15

Voimaa vanhuuteen -erityisliikuntaryhmä yli 75-vuotiaille, joilla on ilmennyt ikääntymisen myötä haasteita tasapainossa ja lihasvoimassa. Ohjaaja Ritva Virkajärvi, maksu 56 €.

Voimaa ja tasapainoa liikunnasta

Keuruun uimahallilla klo 12:20-13:20

Erityisliikuntaryhmä Voimaa vanhuuteen -ohjelman hengessä voiman ja tasapainon kehittämiseen yli 63-vuotiaille, jotka tarvitsevat jonkin verran apua harjoittelussa. Sopii myös henkilöille, joilla on aistivamma. Ohjaaja Ritva Virkajärvi, maksu 56 €.

Hyvän mielen jumppaa

Kivikoulun laajennusosassa, liikuntasali 085, klo 15:10-16:20

Alkuviikon pikatreeni. Alkulämmittelyn jälkeen monipuolisia lihaskuntoharjoituksia ja venyttelyä. Ei hyppyjä, eikä juoksua, mutta koko kroppa liikkuu. Sopii kaiken tasoisille ja ikäisille, ohjaaja antaa liikkeille kevyemmät ja vaativammat vaihtoehdot. Ota mukaan oma jumppa-alusta ja juomista. Ohjaaja Eva Saarinen, maksu 36 €.

Erityisliikkujien sähly

Kivikoulun laajennusosassa, liikuntasali 085, klo 16:45-17:55

Kerhossa harjoitellaan sählyn perustaitoja ja pelataan yhdessä. Ryhmä oli aikaisemmin nimeltään Kehitysvammaisten sähly. Ohjaajat Tomi Autio ja Mika Sipponen. Maksuton, ei netti-ilmoittautumista.

Kevytjumppa

Kivelän koulun salissa klo 17:15-18:00. Ohjaaja Katri Paananen, maksu 30 €

TIISTAISIN

Venyttelyä/kehon ja mielen huoltoa

Keuruun uimahallilla, klo 10:00-11:10

Virkeyttä ja virtaa aamuvenyttelyllä! Monipuolisia venyttelyharjoituksia, jotka hoitavat kehoa ja mieltä. Alusta ja pitkä huivi tai kuminauha mukaan. Ohjaaja Soile Lähdeaho, maksu 56€.

Jumppa ikinuorille A

Kivikoulun laajennusosassa, liikuntasali 085, klo 15:15-16:00.

Mukavaa perusjumppaa naisille ja miehille. Kunto kohoaa rauhallisella tahdilla. Todellista terveysliikuntaa. Liikkeet selkeän yksinkertaisia. Ryhmä on suunnattu senioriväestölle (yli 63 v) ja eläkeläisille. Ohjaaja Eva Saarinen, maksu 22 €.

Jumppa ikinuorille B

Kivikoulun laajennusosassa, liikuntasali 085, klo 16:10-16:55.

Mukavaa perusjumppaa naisille ja miehille. Kunto kohoaa rauhallisella tahdilla. Todellista terveysliikuntaa. Liikkeet selkeän yksinkertaisia. Ryhmä on suunnattu senioriväestölle (yli 63 v) ja eläkeläisille. Ohjaaja Eva Saarinen, maksu 22 €.

KESKIVIKKOISIN

Voimaa ja tasapainoa liikunnasta, Haapamäki

Haapamäen entisellä kirjastolla, klo 11:00-11:45

Erityisliikuntaryhmä Voimaa vanhuuteen -ohjelman hengessä miehille ja naisille, joilla on ilmennyt ikääntymisen myötä haasteita tasapainossa ja lihasvoimassa. Ohjaaja Ritva Virkajärvi, maksu 22 €.

Asahi-terveysliikunta, Haapamäki

Haapamäen entisellä kirjastolla, klo 12:00-12:45

Asahi on yksinkertaista mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta terveysliikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja ennaltaehkäisemään tyypillisiä terveysongelmia. Jokaisella liikkeellä on omat terveysvaikutuksensa. Liikkeet tehdään seisten tai istuen. Kevennetty asahi soveltuu niin ikääntyville, raskaana oleville kuin nivel- ja selkävaivoista kärsivillekin. Ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 30 €.

TORSTAISIN

Asahi-terveysliikunta, aamu 1

Keuruun uimahallilla, klo 9:30-10:15

Asahi on yksinkertaista mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta terveysliikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja ennaltaehkäisemään tyypillisiä terveysongelmia. Jokaisella liikkeellä on omat terveysvaikutuksensa. Liikkeet tehdään seisten tai istuen. Kevennetty asahi soveltuu niin ikääntyville, raskaana oleville kuin nivel- ja selkävaivoista kärsivillekin. Ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 40 €.

Asahi-terveysliikunta, aamu 2

Keuruun uimahallilla, klo 10:20-11:05

Asahi on yksinkertaista mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta terveysliikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja ennaltaehkäisemään tyypillisiä terveysongelmia. Jokaisella liikkeellä on omat terveysvaikutuksensa. Liikkeet tehdään seisten tai istuen. Kevennetty asahi soveltuu niin ikääntyville, raskaana oleville kuin nivel- ja selkävaivoista kärsivillekin. Ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 40 €.

Ilmoittautuminen kansalaisopiston ryhmiin

Ilmoittautuminen lukuvuoden 2024–2025 kursseille alkaa ti 20.8. klo 9. Ilmoittautuminen kansalaisopiston nettisivujen kautta <https://uusi.opistopalvelut.fi/keuruu/fi/> tai soittamalla p. 040 640 4694.

KEURUSJUMPAN RYHMÄ

KESKIVIikkoISIN

Ikämoto

Keurusjumpan jumppahallilla 4.9.2024 alkaen klo 14:00-15:00.

Lisätietoja: 040 7377271

KEURUUN ELÄKELIITON RYHMÄT

TIISTAISIN

Frisbeegolf, klo 10:00, paikka vaihtelee. Ohjaajana Pentti Miettinen p. 045-8007888.

KESKIVIikkoISIN

Kävelyä, klo 10:00, lähtö Osuuspankilta. Ohjaajana Pauli Nokelainen p. 040-7061344. Aloitus elokuussa.

PERJANTAISIN

Keilaus, klo 13:00-14:00 Keuruun Liikelataamo. Ohjaajana Osmo Kärkkäinen p. 0400-246272.



SOVELTAVA LIIKUNTA - MULTIAN OHJATUT RYHMÄT

KESKIVIIKKOISIN

Voitas-ryhmä (65+)

Kuntotalon kuntosalissa ja toiminnallisessa tilassa klo 12:30 – 13:45

- Harjoitellaan ohjatusti ja tavoitteellisesti voima – ja tasapainoharjoitteita.
- Sisältää alkulämmittelyn, tasapaino-osuuden sekä voimaharjoittelua kuntosalilla.
- Aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ei vaadita.
- Harjoittelun tavoitteena on lisätä toimintakykyä omaan arkeen, ennaltaehkäistä kaatumisia sekä kasvattaa omia voimatasoja.
- Maksuton. Ryhmä alkaa ke 4.9.2024. Vapaita paikkoja ryhmään voi tiedustella pitkin vuotta.
- Kulkukortti kuntosalille 5 € Multian kirjastosta.

Omakodin liikuntaryhmä

Omakodin omissa tiloissa klo 14:15-15:00

Ryhmä on tarkoitettu Omakodin asukkaille.

Ryhmien ohjaajana toimii Keuruun, Multian ja Petäjäveden yhteinen soveltavan liikunnanohjaaja.

Ilmoittautuminen ryhmään: viestillä katriina.hankilanoja@keuruu.fi tai puh. 040 653 8076

Kirjoita viestiin nimi, puhelinnumero sekä ryhmän nimi, mihin on osallistumassa.

SOVELTAVA LIIKUNTA - LASTEN RYHMÄ MULTIALLA

Lasten soveltavan liikunnanryhmä on koulupäivän aikana järjestettävä ryhmä.

Motoriikkaryhmä 1-2 luokkalaisille, ke klo 10:45-11:30

KEURUUN KANSALAI SOPISTON SOVELTAVAN LIIKUNNAN JA IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄT MULTIALLA

Syyskausi 9.9.2024-1.12.2024

Kevätkausi 13.1.2025- 6.4.2025

KESKIVIikkoisin

Asahi, Multia

Multian kirjaston monitoimitilassa, klo 10:00-10:45

Asahi on yksinkertaista mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta terveysliikuntaa, joka auttaa ihmistä kohentamaan terveyttään ja ennaltaehkäisemään tyypillisiä terveysongelmia. Jokaisella liikkeellä on omat terveysvaikutuksensa. Liikkeet tehdään seisten tai istuen. Kevennetty asahi soveltuu niin ikääntyville, raskaana oleville kuin nivel- ja selkävaivoista kärsivillekin. Ohjaaja Pirjo Laitala, maksu 30 €.

Boccia, Multia

Multian kuntotalon Sinerväsalissa klo 11:00-12:00

Boccia on peli, jota voi pelata kaksinpelinä, pari- tai joukkuepelinä. Boccia peli on Petankkin kaltainen kuulapeli, joka on kehitetty niin että myös motorisesti rajoitteelliset kykenevät pelaamaan peliä. Tämä on siis aivan loistava peli ikään ja kuntoon katsomatta. Ohjaaja Kirsti Piikkakangas, maksu 30 €. Huom, vain syyslukukausi.

TORSTAIN

Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 1

Multian kuntotalon Sinerväsalissa klo 9:00-9:45

Liikutaan lempeästi mutta tehokkaasti. Normaalit ikääntymiseen kuuluvat vaivat ja kulumat eivät estä osallistumista kurssille. Jumpassa harjoitellaan liikkuvuutta ja tasapainoa sekä lihasten kestävyyttä ja voimaa. Välineitä käytetään vaihtelevasti. Kurssilta saa iloa ja pirteyttä arkeen. Ryhmä on suunnattu senioriväestölle (yli 63 v) ja eläkeläisille. Ohjaaja Seija Savela, maksu 22 €.

Voimaa ja tasapainoa liikunnasta 2

Multian kuntotalon Sinerväsalissa klo 9:50-11:00

Liikutaan lempeästi mutta tehokkaasti. Normaalit ikääntymiseen kuuluvat vaivat ja kulumat eivät estä osallistumista kurssille. Jumpassa harjoitellaan liikkuvuutta ja tasapainoa sekä lihasten kestävyyttä ja voimaa. Välineitä käytetään vaihtelevasti. Kurssilta saa iloa ja pirteyttä arkeen. Ryhmä on suunnattu senioriväestölle (yli 63 v) ja eläkeläisille. Ohjaaja Seija Savela, maksu 22 €.

Ilmoittautuminen kansalaisopiston ryhmiin

Ilmoittautuminen lukuvuoden 2024–2025 kursseille alkaa ti 20.8. klo 9. Ilmoittautuminen kansalaisopiston nettisivujen kautta <https://uusi.opistopalvelut.fi/keuruu/fi/> tai soittamalla p. 040 640 4694.



PETÄJÄVESI

SOVELTAVA LIIKUNTA - PETÄJÄVEDEN OHJATUT RYHMÄT

TORSTAISIN

Onnelan ja Ankkurin liikuntaryhmä

paikka vaihtelee, klo 9:00-9:45

Ryhmä on tarkoitettu Onnelan ja Ankkurin työ- ja päivätoiminnan asiakkaille.

Voitas – ryhmä

Kulttuurikeskuksen kuntosalilla, klo 12:45–14:00

- Harjoitellaan ohjatusti ja tavoitteellisesti voima – ja tasapainoharjoitteita.
- Sisältää alkulämmittelyn, tasapaino-osuuden sekä voimaharjoittelua kuntosalilla.
- Aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ei vaadita.
- Harjoittelun tavoitteena on lisätä toimintakykyä omaan arkeen, ennaltaehkäistä kaatumisia sekä kasvattaa omia voimatasoja.
- Maksuton. Ryhmä alkaa to 5.9.2024. Vapaita paikkoja ryhmään voi tiedustella pitkin vuotta.
- Omatoimiseen harjoitteluun kuntosalikortit K - Market Porkkanasta.

Ryhmien ohjaajana toimii Keuruun, Multian ja Petäjaveden yhteinen soveltavan liikunnanohjaaja.

Ilmoittautuminen ryhmään: viestillä katriina.hankilanoja@keuruu.fi tai puh. 040 653 8076

Kirjoita viestiin nimi, puhelinnumero sekä ryhmän nimi, mihin on osallistumassa.

SOVELTAVA LIIKUNTA - LASTEN RYHMÄT PETÄJÄVEDELLÄ

Lasten soveltavan liikunnanryhmät ovat koulupäivän aikana järjestettäviä ryhmiä.

Motoriikka-ryhmä, to klo 10:15-11:00

Petäjäkallion eskarit, to 14:30-15:15

KEURUUN KANSALAIPOISTON SOVELTAVAN LIKUNNAN JA IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄT PETÄJÄVEDELLÄ

Syyskausi 9.9.2024-1.12.2024

Kevätkausi 13.1.2025- 6.4.2025

PERJANTAISIN

Senioreiden liikuntaryhmä, Petäjävesi

Petäjäveden kirkonkylän koulun liikuntasalissa, klo 16:00-16:45

45 minuutin aikana saamme lihakset vetreiksi ja saatamme hieman toisinaan hengästyäkin. Kuulemme myös päivän polttavimmat puheenaiheet samalla kun liikumme oman kuntotasomme mukaan. Tässä ryhmässä myös keskustelu on sallittua liikuntaa unohtamatta. Tunti sopii niille, jotka haluavat säilyttää toimintakykynsä mahdollisimman pitkään, sekä niille, jotka pitävät leppoisasta liikunnasta hyvässä seurassa. Ohjaaja Heli Nousiainen, maksu 22 €.

Ilmoittautuminen kansalaisopiston ryhmiin

Ilmoittautuminen lukuvuoden 2024–2025 kursseille alkaa ti 20.8. klo 9. Ilmoittautuminen kansalaisopiston nettisivujen kautta <https://uusi.opistopalvelut.fi/keuruu/fi/> tai soittamalla p. 040 640 4694.

PETÄJÄVEDEN ELÄKELIITON RYHMÄ

KESKIVIKKOISIN

Boccia

Kirkonkylän koulun salissa, klo 15:30 – 17:00, Lisätietoja: Aira Kivelä p. 050 414 3006

PETÄJÄVEDEN ARKIKUNTOUTUKSEN RYHMÄT

Kuntosaliryhmät Petäjäkodin kuntosalilla. Lisätietoja ja ilmoittautumiset puhelimitse. Ohjaajana arkikuntoutuksen fysioterapeutti Leena Polenov, p. 040-3523763.

MAANANTAISIN

Tehoryhmä klo 10:00-11:00, ohjaajana Leena Polenov. Lisätietoja ja ilmoittautumiset puhelimitse. Hinta syyskausi 34,30 € ja kevätkausi 34,30 €.

KESKIVIIKKOISIN

Päivätoiminnan kuntosaliryhmä, klo 12:00-13:00

Tehoryhmä, klo 12:00-13:00, ohjaajana Leena Polenov. Lisätietoja ja ilmoittautumiset puhelimitse. Hinta syyskausi 34,30 € ja kevätkausi 34,30 €.

TORSTAISIN

Päivätoiminnan kuntosaliryhmä, klo 10:15-11:30

PERJANTAISIN

Tehoryhmä, klo 12:00-13:00, ohjaajana Leena Polenov. Lisätietoja ja ilmoittautumiset puhelimitse. Hinta syyskausi 34,30 € ja kevätkausi 34,30 €.

Keuruun uimahallin aukioloajat 26.8.2024 alkaen

MA klo 16:00-20:30

TI klo 06:00-20:30

KE klo 14:00-20:30

TO klo 06:00-20:30

PE klo 14:00-20:30

LA klo 13:00-18:00

SU suljettu

Multian kuntotalon aukioloajat

MA-SU klo 06:00-21:00

Petäjaveden kuntosalin aukioloajat

MA-PE klo 06:00-21:00

MA-SU klo 06:00-19:30

LIIKUNTAPAikkojen osoitteet

Keuruun uimahalli: Keuruuntie 23, 42700 Keuruu

Lehtiniemen palvelukeskuksen kuntosali: Seiponniementie 7, 42700 Keuruu

Liesjärven kylätalo: Liesjärventie 758, 31350 Liesjärvi

Kivikoulu: Keuruuntie 18, 42700 Keuruu

Kivelän koulu: Uskalintie 6-8, 42700 Keuruu

Haapamäen entinen kirjasto: Pihlajavedentie 4, Keuruu

Keuruun liikelataamo: Tervantie 15, 42700 Keuruu

Keurusjumpan jumppahalli: Keuruuntie 25, 42700 Keuruu

Multian kuntotalo: Pihjalatie 1, 42600 Multia

Multian omakoti: Pappilantie 4, 42600 Multia

Petäjäveden kulttuurikeskuksen kuntosali: Miilutie 4, 41900 Petäjävesi

Petäjäveden kirkonkylän koulu: Urheilutie 3, 41900 Petäjävesi

Petäjäkodin kuntosali: Teollisuustie 1, 41900 Petäjävesi

YHTEYSTIEDOT

Heini Höytiä, Keuruun, Multian ja Petäjäveden soveltavan liikunnanohjaaja p. 040-5203949
(tavoitettavissa 26.8.2024 alkaen)

Katriina Hankilanoja, tiedustelut Keuruun liikuntapalveluiden soveltavan liikunnan ryhmistä
ennen 26.8.2024, p. 040-6538076

Keuruun uimahallin esihenkilö p. 040-1702294

Keuruun uimahallin valvomo p. 0400-859562

Keuruun kansalaisopisto p. 040 640 4694

Leena Polenov, Petäjäveden arkikuntoutuksen fysioterapeutti, p. 040-3523763

Keurusjumppa ry, p. 040-7377271

Soveltavan liikunnan kalenterin on koonnut Keuruun vapaa-aikapalvelut yhteistyössä toimivien tahojen kanssa.

Mikäli tiedät muita toimivia, avoimia ryhmiä, ole ystävällinen ja ilmoita niistä soveltavan liikunnanohjaajalle, p. 040-5203949 tai hankekoordinaattorille p. 040 6538076.

Ohjelman muutokset ovat mahdollisia.