**Asikkalan liikuntapalveluiden**

**terveysliikuntaryhmien tuntikuvaukset**

Kaikki ryhmämme ovat matalankynnyksen ryhmiä, joissa voi jumpata omaan tahtiin rajoitteet huomioiden ja ne sopivat niin naisille kuin miehillekin. Tervetuloa kokeilemaan sinulle sopivaa ryhmätoimintaa!

♦merkityt ryhmät sisältävät myös lattiatason liikkeitä!

**Kuntojumppa** **♦**

Monipuolista kunnon kohennusta seisten ja lattian tasossa. Lihaskunnon, liikkuvuuden, tasapainon ja hyvänolon ylläpitoa sekä edistämistä mukavassa seurassa.

**Ikämiesten kuntojumppa**

Ikioma miesten jumppa! Vaihtelevaa jumppaa erilaisilla välineillä ja ilmankin iloisessa seurassa. Jumppa sisältää lämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja liikkuvuus/venyttelytuokion.

**Kalkkisten kevytjumppa**

Kevyttä kuntojumppaa, joka sopii kaikentasoisille. Pörskälä, Pörskälänraitti Kalkkinen

**Tuolijumppa**

Kevyttä jumppaa vaihtelevilla teemoilla ja välineillä tuolilla istuen ja jumpaten. Sopii hyvin liikuntaa aloittavalle tai liikuntarajoitteiselle. Jokainen voi jumpata oman kunnon mukaisesti.

**VireLavis**VireLavis on reippaampi tanssillinen tuolijumpparyhmä, jossa tulee varmasti lämmin. Sovellamme tuolitansseissa mm. lavatansseja sekä senioritansseja. Tanssit tehdään pääasiassa istuen.

**Ohjattu Kuntosali**

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaittein ohjaajan opastamana. Ohjattu alkulämmittely ja loppuvenyttelyt.

**Kuntopiiri kuntosalilaitteilla**

Yhteinen alkulämmittely, jonka jälkeen kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla kuntopiiri-tyyppisesti. Kuntosaliharjoittelun päätteeksi yhteiset venyttelyt.

**Ohjattu kuntosali (fysioterapian jatkoryhmä)**

Ohjattua, itsenäistä lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaittein fysioterapian entisille asiakkaille. Ohjautuminen ryhmään liikunnanohjaajan tai fysioterapeutin kautta.

**Voimaa kuntosaliharjoittelusta (yli 75-vuotiaille)**Kuntosaliryhmä Oltermannin uuden kuntosalin tiloissa. Tarkoitettu senioreille, jotka eivät pääse kulkemaan liikuntahallin kuntosalille. Tässä ryhmässä kuntoilevien toimintakyky on alentunut, mutta pystyvät itse siirtymään laitteiden välillä. Ohjaaja paikalla opastamassa ja auttamassa laitteiden käytössä.

**Reumaliikuntaryhmä**Kuntoharjoittelua ryhmässä, monipuolinen alkulämmittely, kuntosali ja venyttely. Kaikille reuma- ja tules- ongelmaisille. Ohjaajana vertaisohjaaja.

**Vesijumppa**

Liikuntaa jumpaten vedessä, veden vastusta hyväksikäyttäen. Vesijumppa rakentuu niin sykettä nostattavista kuin liikkuvuutta ja lihaskuntoa parantavista harjoitteista. Vesijumppa sopii erityisesti nivelsairauksista kärsiville.

**Kehonhuolto** **♦**

Venyttelyä, tasapainoilua ja liikkuvuusharjoituksia sisältävä rauhallisesti etenevä tunti.  
Luvassa kehon sekä mielen tasapainoa! Tunnilla ei tarvitse sisäkenkiä.

**Kehonhuolto (kevennetty)**

Venyttelyä, tasapainoilua ja liikkuvuusharjoituksia sisältävä rauhallisesti etenevä tunti.  
Luvassa kehon sekä mielen tasapainoa! Tunnilla ei tarvitse sisäkenkiä. Tässä ryhmässä liikkeet tehdään seisten ja tuolilla istuen.

**Tasapainoa ja lihaskuntoa**

Helppoa ja monipuolista jumppaa, joka sisältää paljon tasapainoharjoitteita ja erilaisia tasapaino- sekä lihaskuntoratoja ja liikkeitä. Lihaskunnon ylläpitoa tasapainoilun lomassa. Hyvä ryhmä erityisesti niille, joilla on ongelmia tasapainon hallinnassa.

**Lavis-lavatanssijumppa**

Lavis on helppo, hauska ja taatusti hikinen liikuntamuoto, jota tanssitaan ilman paria. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, valssi, foxi, salsa, jenkka, rock, cha cha ja samba. Lavatanssijumppa vie mennessään, etkä edes huomaa kuntoilevasi.

**FasciaMethod -liikkuvuusharjoittelu ♦**

FasciaMethod on kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyy dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Harjoittelu on aktiivista dynaamista ketjuliikkuvuusharjoittelua, tervetuloa kokeilemaan!

**Keppijumppa ♦**

Monipuolista liikettä ja jumppaa keppiä välineenä hyödyntäen. Ryhmä sisältää myös lattiatason liikkeitä