

# Asikkalan liikuntapalveluiden terveysliikuntaryhmien tuntikuvaukset

**Kaikki ryhmämme ovat matalankynnyksen ryhmiä, joissa voi jumpata omaan tahtiin rajoitteet huomioiden. Tervetuloa ensimmäiset kerrat mukaan kokeilemaan sinulle sopivaa ryhmätoimintaa!**

★ tähdellä merkityt ryhmät sisältävät myös lattiatason liikkeitä!

## **Keppi/Kuntojumppa ★**

Monipuolista kunnon kohennusta seisten ja lattian tasossa. Runsaasti keppijumppaa. Lihas-kunnon, liikkuvuuden, tasapainon ja hyvinolon 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 kaikäntasoisille. Paikkana 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.

## **Ohjattu Kuntosali**

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaittein ohjaajan opastamana. Ohjattu alkulämmittely ja loppuvenyttelyt.

## **Kuntopiiri kuntosalilaitteilla**

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

## **Reumaliikuntaryhmä**

Kuntoharjoittelua ryhmässä, monipuolinen alkulämmittely, kuntosali ja venyttely. Kaikille reuma- ja tules-ongelmallisille. Ohjaajana vertaisohjaaja.

## Vesijumppa

Liikuntaa jumpaten vedessä, veden vastusta hyväksikäyttäen. Vesijumppa rakentuu niin sykeä 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 liikkeitä tehdään seisten ja tuolilla istuen.

## Tasapainoa ja lihaskuntoa

Helppoa ja monipuolista jumppaa, joka sisältää paljon tasapainoharjoitteita ja erilaisia tasapaino- sekä lihaskuntoratoja ja liikkeitä. Lihaskunnan 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 humpaa, 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 kiireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Harjoittelu on aktiivista dynaamista ketjuliikkuvuusharjoittelua, tervetuloa kokeilemaan!

## Senioritanssi

Kansainvälisiä senioritansseja eri maiden tunnelmissa. Senioritanssi perustuu parin kanssa tanssimiseen, mutta et tarvitse omaa paria mukaan, vaan parit muodostuvat paikallaolijoista ja vaihtuu useasti. Ihan parasta aivojumppaa ja rytmiliikuntaa musiikin tahdissa!