

Asikkalan liikuntapalveluiden terveysliikuntaryhmien tuntikuvaukset!

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

★ Tähdellä merkityt ryhmät sisältävät myös lattiataason liikkeitä!

KUNTOJUMPPA ★

Monipuolista kunnon kohennusta seisten ja lattian tasossa. Lihaskunnon, liikkuvuuden, tasapainon ja hyvinolon ylläpitoa sekä edistämistä hyvässä seurassa. Liikkeet tehdään pääosin oman kehon painolla. Tämä on tunti, jossa pystyt itse vaikuttamaan rasiustasoon ja näin ollen jokainen voi jumpata oman kunnon mukaisesti. Sisältää loppuvenyttelyt. Tunnin kesto 50 min.

KEHONHUOLTO ★

Venyttelyä, liikkuvuusharjoituksia, tasapainoilua ja loppurentoutus. Rauhallisesti etenevä tunti palvelee mielen ja kehon hyvinvointia! Tunnilla ei tarvitse sisäkenkiä. Tunnin kesto 55 min.

TUOLIJUMPPA

Kevyttä jumppaa vaihtelevilla teemoilla ja välineillä tuolilla istuen ja jumpaten. Sopii hyvin liikuntaa aloittavalle tai liikuntarajoitteiselle. Jokainen voi jumpata oman kunnon mukaisesti. Tunnin kesto 45min.

VESIJUMPPA

Liikuntaa jumpaten vedessä, veden vastusta hyväksikäyttäen erilaisilla välineillä ja ilman. Vesijumppa rakentuu niin sykettä nostattavista kuin liikkuvuutta ja lihaskuntoa parantavista harjoitteista. Vesijumppa sopii erityisesti nivelsairauksista kärsiville. Tunnin kesto 30min.

Vesijumpan lisäksi mahdollisuus uintiin/vesijuoksuun isossa altaassa.

Matka vesijumppaan on mahdollista kulkea myös omakustanteisella yhteiskuljetuksella. Kuljetuksesta saa lisätietoja ohjaajilta.

KIERTOHarjoittelu/KUNTOPIIRI

Ohjattu kiertoHarjoittelu vaihtelevilla teemoilla ja välineillä. Tunnilla harjoitellaan monipuolisesti tasapainoa, lihaskuntoa ja hapenottokykyä. Tunti sopii kaiken tasoisille liikkujille. Sisältää alkulämmittelyä, lihaskunto-osuuden ja venyttelytuokion. Tunnin kesto 45min.

SYVÄVENYTTELY JA RENTOUTUS

Lempää liikettä, syviä venytyksiä, kehon ja mielen hyvinvointia sekä loppurentoutus. Tunnilla ei tarvitse sisäkenkiä. Tunnin kesto 45min.

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, tango ja cha cha. Lavatanssijumppa vie mennessään, etkä edes huomaa kuntoilevasi. Tunnin kesto 50min.

KEHONHUOLTO (TYÖIKÄSET)

Venyttelyä, tasapainoilua ja liikkuvuusharjoituksia sisältävä rauhallisesti etenevä tunti. Luvassa kehon sekä mielen tasapainoa! Tunnilla ei tarvitse sisäkenkiä. Tunnin kesto 55min.

KEVYT KUNTOJUMPPA JA LIKKUVUUS KALKKINEN

Kevyttä kuntojumppaa ja liikkuvuusliikkeitä, jotka sopivat kaikentasoisille. Paikkana Pörskälä (Pörskälänraitti Kalkkinen). Tunnin kesto 60min.

MIESTEN LIKKUVUUS

Ikioma miesten jumppa! Helppo ja monipuolinen tunti, joka sisältää liikkuvuutta lisääviä liikkeitä. Kehoa huolletaan venyttellen ja erilaisia välineitä käyttäen. Tunnin kesto 50min.

OHJATTU KUNTOSALI

Yhteinen alkulämmittely ja kuntosaliharjoittelun päätteeksi yhteiset venyttelyt. Sopii hyvin myös aloitteleville kuntosalikävijöille. Tunnin kesto 60min.

KIERTOHarjoittelu KUNTOSALILAITTEILLA

Ohjattu kiertoHarjoittelu kuntosalilla. Tunnilla harjoitellaan monipuolisesti tasapainoa, koordinaatiota, lihaskuntoa ja hapenottokykyä. Tunti sopii kaiken tasoisille liikkujille. Tunnin kesto 60min.

MOTORIIKKAKERHO

Motoriikkakerho on tarkoitettu 5-8 -vuotiaille lapsille, jotka hyötyvät motoristen taitojen ja kehonhahmottamisen harjoittelusta ja tuesta. Ryhmän tavoitteena on mm. tasapainon, koordinaation, kehonhallinnan sekä ryhmätoiminnan kehittäminen leikin ja liikuntaharjoitteiden avulla. Mukaan liikuntakerhoon voi ohjautua Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän toiminta- ja fysioterapeuttien sekä terveydenhoitajien kautta tai omatoimisesti yhteyttä ottamalla Asikkalan kunnan liikuntapalveluihin.

KUNTOSALIN STARTTIKURSSI

Kuntosalin starttikurssilla pääset helposti ja ohjatusti aloittamaan kuntosaliharrastuksen! Kurssilla käydään läpi kuntosalin perusteita, kuntosalilaitteiden käyttöä ja tekniikoita. Jokainen saa helpon kuntosaliohjelman, jota käymme yhdessä läpi. Kurssi on suunnattu kuntosaliharrastusta aloittaville henkilöille. Tule mukaan ja ota ensimmäinen askel kohti aktiivisempaa elämäntapaa!

SENIORITANSSIMIX

Tanssillinen tunti. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Soolona tanssien. Tunnin kesto 45min.

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. Tunnin kesto 45min.

TERVE SELKÄ/KEHONHUOLTO

Sano hyvästit selkäsärville ja aloita selkäjumppa! Tällä tunnilla opit hallitsemaan selän asentoja ja kehittämään kehonhallintaa. Tunnilla harjoitetaan vartalon lihasten tukitoimintaa ja rangan liikkuvuutta. Aktiivisten harjoitusten kautta pyritään vaikuttamaan myös kivunhallintaan. Tämä tunti sopii erittäin hyvin myös vasta-alkajille. Tunnin kesto 50min.

REUMALIIKUNTARYHMÄ

Kuntoharjoittelua ryhmässä, monipuolinen alkulämmittely, kuntosali ja venyttely. Kaikille reuma- ja tules- ongelmallisille. Ohjaajana vertaisohjaaja. Tunnin kesto 60min.