



LIIKUNTAPALVELUT
TAMPERE

Soveltavaa liikuntaa kaikenikäisille

Syyskausi 29.8.2011–11.12.2011 • Kevätkausi 9.1.2012–13.5.2012



www.tampere.fi/liikuntajavapaaaika/liikuntajaulkoilu/ohjattu.html

SYKSY 2011 • KEVÄT 2012

Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen
ryhmät – aikuisten liikunta

Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen
ryhmät – erityislasten liikunta

Seurojen ja yhdistysten
liikuntaryhmät

Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen ryhmät

Esite on luettavissa myös internetissä

www.tampere.fi/liikuntajavapaaaika/liikuntajaulkoilu/ohjattu.html

HAKU LIIKUNTARYHMIIN 14.8.2011 MENNESSÄ

- kuntosali
- kuntosali / kuntopiiri
- tasapaino
- vesivoimistelu
- senioritanssi
- kuntopiiri

Ryhmiiin haetaan sähköisesti kaupungin verkkosivuilla

www.tampere.fi/liikuntajavapaaaika/liikuntajaulkoilu/ohjattu.html

tai ilmoittautumalla liikunnanohjaajille seuraavissa paikoissa:

Tampereen stadion

- torstai 4.8. klo 9-12
- perjantai 5.8. klo 9-12
- maanantai 8.8. klo 9-12
- tiistai 9.8. klo 9-12
- keskiviikko 10.8. klo 9-12
- torstai 11.8. klo 9-12
- perjantai 12.8. klo 9-12

Tesoman uimahalli

- maanantai 8.8. klo 9-12
- tiistai 9.8. klo 9-12

Tampereen uintikeskus

- torstai 4.8. klo 9-12
- perjantai 5.8. klo 9-12

Hervannan vapaa-aikakeskus

- keskiviikko 10.8. klo 9-12
- torstai 11.8. klo 9-12

Ryhmät muodostetaan arpomalla hakuajan päätyttyä. Ryhmien nimilistat ovat nähtävillä 23.8.2011 ilmoittautumispaikoissa ja verkkosivuilla:

www.tampere.fi/liikuntajavapaaaika/liikuntajaulkoilu/ohjattu.html

Vapaita paikkoja voi tiedustella ryhmän ohjaajalta.

Muihin ryhmiin ilmoittautumiset kauden alkaessa ryhmän ohjaajalle!

Liikuntaryhmät kokoontuvat

- **Syyskausi 29.8.–11.12.2011**
- **Kevätkausi 9.1.–13.5.2012**

Talviloma on kevätkaudella ohjaajan ilmoittamana ajankohtana.

Vapaita paikkoja ja lisätietoja ryhmistä voi tiedustella ryhmän ohjaajalta.

KAUSIMAKSUT:

- Vesivoimistelu 27 € lisäksi uimahallin sisäänkäyntimaksu
- Lämminvesivoimistelu 65 €
- Tuolivoimistelu 24 €
- Lasten liikuntaryhmät 24 €
 - Ratsastuksessa kausimaksun lisäksi ratsastustuntimaksu
 - Uintiryhmissä uimahallin pääsymaksu
- Omatoiminen kuntosali 18 €
- Sauvakävely 18 €
- Muut ryhmät 30 €.

”KUNTOILE KOLMESTI VIIKOSSA”

UUTUUS

- Voit valita liikuntaryhmistä kolme itsellesi mieluista yhteishintaan 75 €!
Jos haluat liikkua useammassa kuin kolmessa ryhmässä / viikko, maksat seuraavista 20 € / ryhmä.
- Huom! El koske soutu-spinningiä, lämminvesivoimistelua ja työikäisten vesiliikuntaa.
- Valitsemasi ”Kuntoile kolmesti viikossa” -liikuntaryhmät sekä -lisäryhmät tulee maksaa samalla kertaa.

Oikeus maksujen muutoksiin pidätetään.

Maksulomakkeita saa liikuntaryhmän ohjaajalta ja Tampereen kaupungin liikuntapalveluista ma-pe klo 8.30–15.45.

Maksun voi suorittaa Tampereen kaupungin rahatoimistoon, liikuntapalvelujen asiakaspalveluun, uimahalleihin tai pankkiin.

Tositte maksusta esitetään kunkin ryhmän ohjaajalle.

Maksua ei palauteta takaisin.

Yhteystiedot

S-posti: etunimi.sukunimi@tampere.fi

JOHTAVA LIIKUNNANOHJAAJA:

Lahtinen Anne, p. 050 554 5874

LIKUNNANOHJAAJAT:

Heinonen Pia, p. 050 345 1072

Helminen Sari, p. 050 364 8627

Jääskeläinen Anne, p. 040 800 4930

Kaario Pia H., p. 050 364 8622

Kuulusa Leena, p. 050 364 8623

Mäntynen Tuomas, p. 040 806 2514

Niemelä Minna, p. 050 345 1071

Nurmikolu-Vilpponen Päivi,
p. 040 773 9566

Riihivuori Hilikka, p. 050 554 5834

Suojamo Tamara, p. 0400 351 558

Tamminen Liisa, p. 050 345 1073

Hervannan uimahalli
liikunnanohjaajat

p. 040 752 9610

hervannan.uimahalli@tampere.fi

Tampereen uintikeskus,
liikunnanohjaajat

p. 03 565 64818

liikunnanohjaajat.uintikeskus@tampere.fi

Tesoman uimahalli,
liikunnanohjaajat

p. 040 800 4737

tesoman.uimahalli@tampere.fi



**LIKUNTAPALVELUT
TAMPERE**

Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere
puhelin (03) 565 34300, faksi (03) 5656 4889

Aikuisten liikunta

Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen paikan päällä ryhmän ohjaajalle, ellei toisin mainita.

AISTIVAMMAISTEN RYHMÄ

NÄKÖVAMMAISTEN KUNTOVOIMISTELU

Näkövammaisten toimintakeskus, Aleksis Kiven katu 30
Maanantai klo 15.00 *Leena Kuulusa*

HENGITYSLIIKUNTA- RYHMÄT

Ilmoittautumiset Anne Lahtiselle
p. 050 554 5874

KUNTOSALI

Näëshallin liikuntatilat, Näsijärvenkatu 8
Keskiviikko klo 11.50 ohjattu / naiset
Keskiviikko klo 13.45 ohjattu / miehet
Leena Kuulusa

KUNTOVOIMISTELU

Näëshallin liikuntatilat, Näsijärvenkatu 8
Keskiviikko klo 13.00 *Leena Kuulusa*

TUOLIKUNTOSALI

Tuolikuntosaliharjoittelu on kehitetty tehokkaaseen ja turvalliseen harjoitteluun. Liikkeet vahvistavat suuria

lihasurymiä, jotka ovat tärkeitä toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Tampereen stadion,
Ratinan rantatie 1
Maanantai klo 12.00 *Pia Kaario*
Perjantai klo 14.00 *Tuomas Mäntynen*



VESIVOIMISTELU

Tampereen uintikeskus,
Joukahaisenkatu 7
Torstai klo 15.15 *Minna Niemelä*

KEHITYSVAMMAISTEN RYHMÄT

LENTOPALLO

Tesoman koulu, alasali,
Kohmankaari 11
Maanantai klo 15.15 *omatoiminen*

KUNTOPIIRI

Tampereen stadion,
Ratinan rantatie 1
Tiistai klo 14.30
Tamara Suojamo

KUNTOSALI

Näashallin liikuntatilat,
Näsijärvenkatu 8
Torstai klo 14.00
Tamara Suojamo

MIELENTERVEYSRYHMÄ

KUNTOSALI

Näashallin liikuntatilat,
Näsijärvenkatu 8
Maanantai klo 14.15 *Sari Helminen*

NEUROLOGISET RYHMÄT

LÄMMINVESIVOIMISTELU

Validia-talo, Ritakatu 7
Maanantai
klo 13.15 *Tamara Suojamo*
Perjantai
klo 10.15 *Minna Niemelä*
klo 10.45 *Minna Niemelä*

KUNTOSALI

Validia-talo, Ritakatu 7
Maanantai klo 12.00 ohjattu
Tamara Suojamo
Tiistai klo 11.00 ohjattu
Tuomas Mäntynen

Hervannan vapaa-aikakeskus,
Lindforsinkatu 5
Keskiviikko klo 13.30 ohjattu
Liisa Tamminen

KUNTOVOIMISTELU

Ikurin Virelä, Tuohikorventie 27-29
Keskiviikko klo 13.00 *Pia Heinonen*

TUOLIVOIMISTELU

Tampereen stadion,
Ratinan rantatie 1
Keskiviikko klo 14.30 *Tamara Suojamo*

VENYTTELY JA KUNTOSALI

Näashallin liikuntatilat
Näsijärvenkatu 8
Tiistai klo 10.00 *Leena Kuulusa*

TUOLIVOIMISTELU + KUNTOSALI

Tiistai klo 10.00 *Minna Niemelä*

Syyskauden ensimmäiset kahdeksan kertaa jumpataan Tammelan palvelukeskuksen alasalissa tuolijumppaa ja seuraavat seitsemän kertaa kuntosaliharjoittelua Salhojan kuntosalilla. Kevätkausi jatkuu samalla rytmillä. Kuntosali-jaksossa harjoitellaan laitteiden avulla.

TUOLIVOIMISTELUJAKSO

Tammelan palvelukeskus
Itsenäisyydenkatu 21B, alasali
31.8.–18.10.2011 ja
9.1.–28.2.2012

KUNTOSALIHARJOITTELUJAKSO

Salhojan kuntosali
Salhojankatu 27
25.10.–29.11.2011 ja
6.3.–8.5.2012

OSTEOPOROOSI- RYHMÄ

KUNTOSALI

Tampereen stadion,
Ratinan rantatie 1
Maanantai klo 14.50 ohjattu
Tamara Suojamo

PAINONHALLINTA- RYHMÄT

KUNTOSALI

Kuntosalissa harjoitetaan laitteiden avulla eri lihasryhmiä. Ohjattuun ryhmätuntiin (70 min) sisältyy alku- ja loppuverryttelyt.

Omatoiminen ryhmätunti (60 min) on itsenäistä harjoittelua ilman ohjaajaa. Haku kuntosali- ja vesivoimisteluryhmiin 14.8.2011 mennessä. Katso sivu 3.

Näashallin liikuntatilat,
Näsijärvenkatu 8

Maanantai klo 17.15 omatoiminen
yhteyshenkilö Anne Lahtinen
Torstai klo 16.15 ohjattu
Tamara Suojamo

Salhojan kuntosali, Salhojankatu 27
Tiistai klo 17.45 ohjattu
Sari Helminen

VESIVOIMISTELU

Tampereen uintikeskus,
Joukahaisenkatu 7
Perjantai klo 11.00 *Pia Heinonen*

Liikuntapalvelut järjestää yhteistyössä terveydenhuollon kanssa seuraavia ryhmiä:

**Tesoman jäähallin kuntosali,
Tuomarinkatu 7**
Maanantai klo 11.45 ohjattu
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

**Hervannan uimahallin vesitreeni,
Torisevanraitti**
Maanantai klo 15.30 naisille,
ohjattu, *Pia Heinonen*

**Hervannan vapaa-aikakeskus,
Lindforsinkatu 5**
Torstai klo 13.20 ohjattu
Sari Helminen

**Salhojan kuntosali,
Salhojankatu 27**
Torstai klo 17.00 *Liisa Tamminen*

Ryhmiin hakeutuminen terveydenhuollon kautta.

PSORIASISRYHMÄ

VESIVOIMISTELU

Viola-koti, Juhlatalonkatu 4
Torstai klo 15.30 *Tuomas Mäntynen*
Ilmoittautuminen Pirkka-Hämeen Psoriasisyhdistyksen pj Ritva Laakso, p. 040 829 0801
etunimi.sukunimi@elisamet.fi

REUMARYHMÄT

Ryhmiin ilmoittaudutaan reumayhdistyksen toimistoon, p. 222 8185 tai sähköpostilla: toimisto@tampereenreumayhdistys.fi

KUNTOSALI

**Näëshallin liikuntatilat,
Näsijärvenkatu 8**
Keskiviikko klo 10.50 *Pia Kaario*

KUNTOVOIMISTELU + KUNTOSALI

**Näëshallin liikuntatilat,
Näsijärvenkatu 8**
Keskiviikko klo 12.15 *Pia Kaario*

VESIVOIMISTELU

Viola-koti, Juhlatalonkatu 4
Tiistai

- klo 10.45 *Pia Kaario*
- klo 12.00 *Pia Kaario*
- klo 16.30 *Pia Kaario*
- klo 17.00 *Pia Kaario*

SYDÄNLIIKUNTA- RYHMÄT

LÄMMINVESIVOIMISTELU

Viola-koti, Juhlatalonkatu 4
Maanantai klo 16.15 *Leena Kuulusa*

VESIVOIMISTELU

**Tampereen uintikeskus,
Joukahaisenkatu 7**
Keskiviikko klo 10.15 *Minna Niemelä*
Perjantai klo 11.00 *Pia Heinonen*

TULES-RYHMÄT

Ryhmät on tarkoitettu tuki- ja liikuntaelinsairaille. Kuntopiiritunnilla harjoitellaan välineiden avulla eri lihasryhmiä. Kuntosaliharjoittelussa liikkeitä tehdään kuntosalilaitteissa.

KUNTOPIIRI

**Tammelan palvelukeskus,
Itsenäisyydenkatu 21 B**

Torstai

klo 9.00 *Tuomas Mäntynen*

klo 10.00 *Tuomas Mäntynen*

KUNTOSALI

Salhojan kuntosali, Salhojankatu 27

Maanantai klo 8.30

Anne Jääskeläinen

Tampereen stadion,

Ratinan rantatie 1

Tiistai klo 14.10 *Anne Jääskeläinen*

VESIVOIMISTELU

Vesiliikunta on turvallinen ja tehokkaasti energiaa kuluttava liikuntamuoto. Voimistelu (30 min) tapahtuu yleensä hartiasyvyisessä vedessä, jossa veden vastusta ja erilaisia välineitä käyttäen tehostetaan liikkeiden vaikutusta.

Haku ryhmiin 14.8.2011 mennessä.

Katso sivu 3.

Hervannan uimahalli,

Torisevanraitti 7

Keskiviikko klo 13.15 *Sari Helminen*

KUNTOPIIRI + KUNTOSALI

Tiistai klo 9.00 *Minna Niemelä*

Syyskauden aikana ensimmäiset kahdeksan kertaa harjoitellaan Tammelan palvelukeskuksen alaseläisissä kuntopiiriharjoittelua ja seuraavat seitsemän kertaa kuntosaliharjoittelua Salhojen kuntosalilla. Kevätkausi jatkuu samalla rytmillä.

KUNTOPIIRIJAKSO

Tammelan palvelukeskus

Itsenäisyydenkatu 21B, alaselä

31.8. – 18.10.2011 ja

9.1. – 28.2.2012

KUNTOSALIHARJOITTELUJAKSO

Salhojan kuntosali

Salhojankatu 27

25.10. – 29.11.2011 ja

6.3. – 8.5.2012

Tampereen uintikeskus,

Joukahaisenkatu 7

Keskiviikko klo 16.00

hallin liikunnanohjaajat

Tesoman uimahalli, Tuomarinkatu 7

Torstai klo 11.45 *Pia Heinonen*

TYÖKYVYTTÖMYYS- ELÄKELÄISET

VESIVOIMISTELU

**Tampereen uintikeskus,
Joukahaisenkatu 7**
Tiistai klo 13.45 *Sari Helminen*
Ilmoittautuminen ja tiedustelut
ohjaajalle.

Viola-koti, Juhlatalonkatu 4
Torstai
klo 13.00 *Tuomas Mäntynen*
klo 14.15 *Tuomas Mäntynen*
Ilmoittautuminen ja tiedustelut
Pertti Kuusijärvi, puh 040 7766720

MUUTA LIIKUNTAA

SENIORITANSSI

Iloisia ja sosiaalisia piiri- ja seura-
tansseja. Tanssiessa harjoitellaan
myös muistia ja tasapainoa. Lisäksi-
Sopii sekä miehille että naisille. Oma
paria ei tarvita, sillä tanssin aikana
pari vaihtuu koko ajan. Tunnin kesto
on 60 min. Haku ryhmiin 14.8.2011
mennessä. Katso sivu 3

**Hervannan vapaa-aikakeskus,
sali 108, Lindforsinkatu 5**
Maanantai klo 12.45 *Liisa Tamminen*

Tampereen stadion, sali 5
Ratinan rantatie 1
Keskiviikko
klo 12.00 *Minna Niemelä*
klo 13.15 *Minna Niemelä*

SAUVAKÄVELY

Sauvakävely on kaikenikäisten ja
-kuntoisten tehokasta liikuntaa.
Hartia- ja selkäongelmista kärsiville
sauvat tuovat rentoutta ja tasapainoa
sekä käsien tehokasta käyttöä.
Sauvat toimivat myös kävelyn turvaa-
jina liukkailla keleillä. Sauvakävelyn
sisältyy ohjattu alkulämmittely ja
loppuvenyttely.

Vinkkejä sauvakävelyy:
[www.tampere.fi/liikuntajavapaaaika/
liikuntajaulkoilu/ohjattu/ohjeita.html](http://www.tampere.fi/liikuntajavapaaaika/liikuntajaulkoilu/ohjattu/ohjeita.html)

**Kaupin urheilupuisto,
uusi huoltorakennus**
Torstai klo 16.00 *Leena Kuulusa*

TASAPAINORYHMÄT

Ryhmässä harjoitellaan taitoja, joita
tarvitaan hyvään tasapainoon ja liik-
kumisen varmuuteen. Sopii sekä mie-
hille että naisille. Mahdollisuus osal-
listua myös oman henkilökohtaisen
avustajan kanssa. Harjoittelussa käy-
tetään paljon välineitä. Haku ryhmiin
14.08.2011 mennessä. Katso sivu 3.

Näëshallin liikuntatilat
Näsijärvenkatu 8
Torstai
klo 11.00
Liisa Tamminen ja Minna Niemelä
klo 12.00
Liisa Tamminen ja Minna Niemelä

Willa Viola, Kuntogalleria
Juhlatalonkatu 7
Maanantai klo 9.15
Tuomas Mäntynen ja Tamara Suojamo

VENYTTELY

Alkulämmittelyn jälkeen lihaksia venytetään ja rentoutetaan. Tunnin kesto on 60 minuuttia.

Hervannan vapaa-aikakeskus, sali 108, Lindforsinkatu 5
Maanantai
klo 10.15 *Liisa Tamminen*
klo 11.30 *Liisa Tamminen*

Ikurin Virelä, Tuohikorventie 27-29
Keskiviikko klo 11.30 *Pia Heinonen*

Lielahden Rientola, yläsali, Possijärvenkatu 2
Torstai klo 9.30
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

Näëshalli, Näsijärvenkatu 8
Keskiviikko klo 11.15
Tamara Suojamo

Tampereen stadion, sali 1, Ratinan rantatie 1
Perjantai klo 10.00 *Liisa Tamminen*

Tampereen uintikeskus, kh 53, Joukahaisenkatu 7
Tiistai klo 12.00 *Minna Niemelä*

Soveltavat liikuntapiirakat

Soveltavat viikoittaiset liikuntapiirakat on tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on jollain tavoin alentunut tai sairaus vaikeuttaa liikkumista. Osa perinteisessä liikuntapiirakassa olevista vaativammista lajeista on vaihdettu paremmin soveltuviksi liikuntamuodoiksi.

Soveltavat liikuntapiirakat on suunniteltu käytettäväksi liikuntaneuvonnassa, jolloin terveydenhuollon ammattilainen voi ottaa huomioon kunkin asiakkaan yksilölliset toimintakyvyn rajoitukset.

Kolme soveltavaa liikuntapiirakkaa toimintakyvyn mukaan



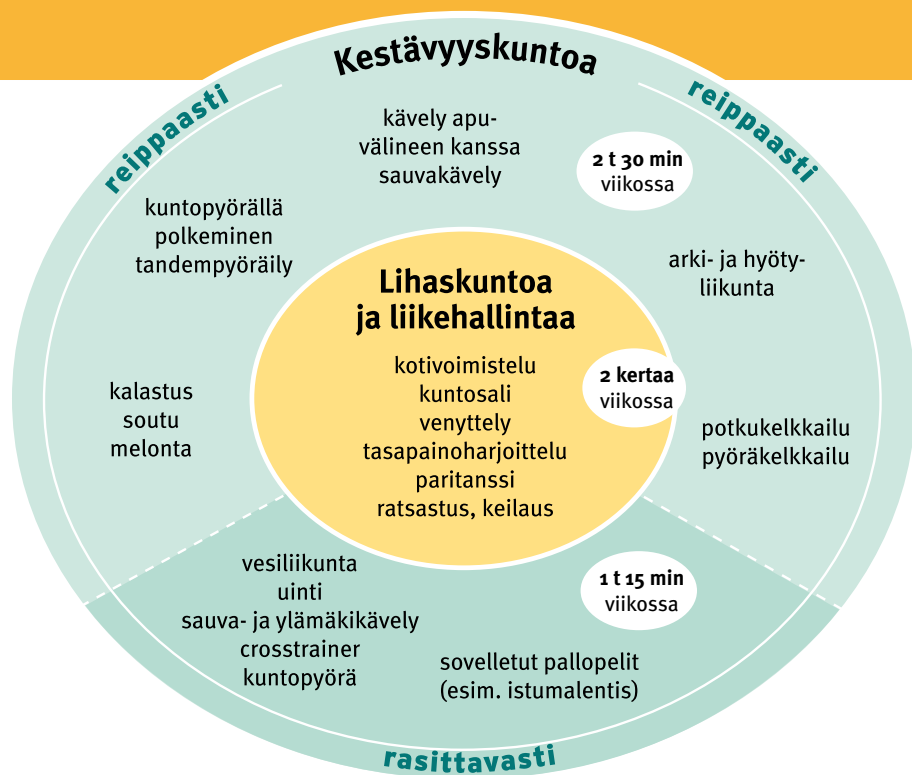
- aikuisille, joilla toimintakyvyn aleneminen vaikeuttaa liikkumista jonkin verran. Tämä liikuntapiirakka sopii hyvin myös ikääntyneille ja sitä voidaan käyttää erilaisissa vertaisryhmissä.
- aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen.
- aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla itse kelaten.

Hinta 3 € /10 kpl | **Tilaukset:** www.ukkinstituutti.fi/verkkokauppa, puh. 03 282 9111



Soveltava viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **tai** 1 t 15 min rasittavasti.

Lisäksi

kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

TERVEYSLIIKUNNAN SUOSITUS AIKUISILLE, JOTKA KÄVELEVÄT APUVÄLINETTÄ KÄYTTÄEN.

Erityislasten liikunta

Lasten liikunnan tavoitteena on leikin ja yhdessäolon avulla kehittää lasten liikunnallisia ja sosiaalisia taitoja.

Haku erityislasten liikuntaryhmiin 14.8.2011 mennessä verkkosivuilla www.tampere.fi/liikuntajavapaaaika/liikuntajaulkoilu/ohjattu.html
Ryhmiin valituille tiedotetaan sähköpostilla tai kirjeellä.

JUDO

Judon peruskurssilla kehitetään lihaksistoa, koordinaatiokykyä ja sosiaalisuutta. Opetellaan ukemi eli kaatuminen, josta siirrytään heitto-tekniikoihin. Jatkokurssin tavoitteena on syventää peruskurssilla opittuja taitoja ja ohjata halukkaita kilpa-toimintaan.

Näëshallin liikuntatilat (budo 3) Näsijärvenkatu 8

Tiistai klo 17.00 jatkoryhmä
Torstai klo 17.00 alkeisryhmä
Yhteyshenkilö: *Pekka Hakanen*,
p. 0400 635 401,
s-posti etunimi.sukunimi@elisanet.fi

LASTEN LIIKUNTAKERHO

7–13-vuotiaiden erityislasten liikuntakerho. Tarkoitettu lapsille, jotka kykenevät liikkumaan itsenäisesti ilman apuvälineitä ja avustajaa.

Raholan koulu, Metsäkyläntie 7
Keskiyö klo 16.45 *Pia Heinonen ja Päivi Nurmikolu-Vilpponen*



RATSASTUS

Erityisratsastus on harrastustoimintaa, jonka tavoitteena on ratsastuksen perustaitojen oppiminen. Taluttaja huolehtii hevosesta. Tarvittaessa toinen vanhemmista toimii avustajana.

Tampereen ratsastuskeskus, Niihamankatu 18

Maanantai klo 17.00
vaikeavammaiset lapset
Yhteyshenkilö: *Tuulia Luomala*,
p. 040 536 6853

UINTI

ERITYISLASTEN ALKEISUINTI

Alkeisryhmien tavoitteena on veteen totuttelu. Uimataidon valmiuksia kehitetään leikin varjolla vamma-aste huomioiden, sekä tuetaan lasten liikunnallista ja sosiaalista kuntoutusta. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun uintiryhmiin lapsi tarvitsee aikuisen mukaansa avustajaksi altaaseen.

Tampereen ammattikorkeakoulu, Kuntokatu 4

Lauantai klo 12.00
Lauantai klo 12.40
Lauantai klo 13.20

Ryhmiä ohjaajina toimivat:
*Pia Heinonen, Tuomas Mäntynen,
Päivi Nurmikolu-Vilpponen*

**Tampereen uintikeskus,
Joukahaisenkatu 7**
Lauantai klo 10.00 kehitysvammaiset
Lauantai klo 10.30 dysfasia
Lauantai klo 11.00 dysfasia
Lauantai klo 11.30 astma ja reuma
Yhteyshenkilö: *Petri Linna*,
puh. 050-5841389,
etunimi.sukunimi@tatu.fi

VAMMAISUINNIN HARRASTERYHMÄ

Harrasteryhmien tavoitteena on parantaa lasten motorisia ja sosiaalisia valmiuksia, sekä opettaa uintilajeja vamma-aste huomioiden

**Tampereen uintikeskus,
Joukahaisenkatu 7**
Maanantai klo 16.30
Tampereen Työväen Uimarit
Maanantai klo 17.15
Tampereen Työväen Uimarit
Yhteyshenkilö: *Petri Linna*,
puh. 050-5841389,
etunimi.sukunimi@tatu.fi

VAMMAISUINNIN KILPARYHMÄ

**Tampereen uintikeskus,
Joukahaisenkatu 7**
Tampereen Työväen Uimarit
Yhteyshenkilö: *Petri Linna*,
puh. 050-5841389,
etunimi.sukunimi@tatu.fi

Liikunnan iloa ilman kolhuja



KUNTOLIIKKUJAN TURVALLISEN LIKUNNAN TOP 5 VINKIT

1. Valitse liikuntavarusteet liikuntalajin ja olosuhteiden mukaan, muista myös suojavarusteet.
2. Lämmittele monipuolisesti ennen liikuntaa ja tee loppuverryttely liikunnan päätteeksi.
3. Harrasta liikuntaa oman terveytesi ehdoilla, lepää kuumeisena ja liian väsyneenä.
4. Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti, kehittä kestävyyttä, voimaa ja notkeutta.
5. Aloita uusi laji tai liikunta tauon jälkeen ohjatusti, osaava ohjaaja auttaa oikean tekniikan oppimisessa ja sopivan tehon löytämisessä.



Seurojen ja yhdistysten liikuntaryhmät

NÄÄSVILLE RY.

VOIMAVIRKUT

Fysioterapeutin ohjaamaa kuntosaliharjoittelua, joka on tarkoitettu ensisijaisesti yli 40-vuotiaille kehitysvammaisille henkilöille. Ryhmä aloittaa toiminnan ti 6.9.2011.

KUNTOSALI

**Pispan palvelukeskus,
Simolankatu 4 (alaovi)**

Keskiviikko klo 8.15- 9.30

Yhteyshenkilö:

Erja Kyllönen / Maria Maljanen

Puh. 050-356 4928,

s-posti erja.kyllonen@naasville.fi

Hinta: 4 €/ kerta

**Salhojankadun kuntosali,
Salhojankatu 27 A**

Tiistai klo 8.15- 9.15

Yhteyshenkilö *Erja Kyllönen*

Puh. 050-356 4928,

s-posti erja.kyllonen@naasville.fi

Hinta: 4 €/ kerta

TASAPAINOVIRKUT

Fysioterapeutin ohjaamaa tasapainoharjoittelua, joka on tarkoitettu ensisijaisesti yli 40-vuotiaille kehitysvammaisille henkilöille. Ryhmä aloittaa toiminnan to 8.9.2011.

TASAPAINORYHMÄ

**Salhojankadun alasali,
Salhojankatu 27 A**

Torstai klo 12.45-14.00

Yhteyshenkilö:

Erja Kyllönen / Maria Maljanen

Puh. 050-356 4928,

s-posti erja.kyllonen@naasville.fi

Hinta: 3 €/ kerta

VESIVIRKUT

Fysioterapeutin ohjaamaa vesiliikuntaa, joka on tarkoitettu ensisijaisesti yli 40-vuotiaille kehitysvammaisille henkilöille. Ryhmä aloittaa toiminnan ti 8.9.2011.

VESILIIKUNTA

Validia-palvelutalo, Ritakatu 7

Tiistai klo 14.30- 15.15

Yhteyshenkilö:

Erja Kyllönen / Maria Maljanen

Puh. 050-356 4928,

s-posti erja.kyllonen@naasville.fi

Hinta: 6 €/ kerta

VoimaVeturi

Valvottu kuntosaliharjoitteluvuoro on tarkoitettu kehitysvammaisille henkilöille, joilla on mahdollisuus harjoitella omatoimisesti tai yhdessä omainsensa/ avustajansa kanssa valvotulla vuorolla. Valvonnasta vastaa Nääsville ry:n Virikevilma ja Virikeville.

Peurankalliokeskuksen kuntosali,
Peurankallionkatu 10
Keskiviikko klo 16.00- 17.30
Yhteyshenkilö:
Erja Kyllönen/ Maria Maljanen
Puh. 050-356 4928,
s-posti erja.kyllonen@naasville.fi
Hinta: 4 €/ kerta (hintaa peritään vain
kehitysvammaiselta osallistujalta)

PIRKANMAAN MS-YHDISTYS

BOCCIA

Tampereen stadion,
Ratinan rantatie 1
Torstai klo 14.00–15.30 sali 3
Yhteyshenkilö *Tapio Rantala*,
puh. 040 502 6782
Hinta: Maksuton

TAMPEREEN KEHITYS- VAMMAISTEN TUKI RY

TEMPPUJUMPPAA KOULUIKÄISILLE

Palloilua, musiikkiliikuntaa, tanssia
ja tempukoulua yhdistelevä kurssi.
Harrastekurssille haku tapahtuu
elokuussa tukiyhdistyksen kautta
lomakkeella (voi täyttää osoitteessa
www.kvtukitamper.fi).

Hakuajan jälkeen vapaita paikkoja
kaikille kurseille voi tiedustella suo-
raan tukiyhdistyksen toimistolta
puh. 03 214 0226 tai suoraan yhteys-
henkilöltä.

Kalevanpuiston koulun liikuntasali
Maanantai klo 17.30–19.00
Yhteyshenkilö *Johanna Räisänen*,
puh. 050 388 6144,
s-posti raisanen@kvtukitamper.fi
Hinta: Tamperelaisille maksuton,
ulkopaikkakuntalaisten kohdalla
kotikunta tai kurssilainen maksaa
itse kurssin hinnan.