



LIIKUNTAPALVELUT
TAMPERE

Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen ohjaustoiminta työikäiset ja 60+

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

Sotimme veteraanien
ryhmät

Voimaa vanhuuteen
ryhmät

Seurojen ja yhdistysten
liikuntaryhmät

Tampereen kaupungin
liikuntapalvelujen ryhmät

SISÄLLYSLUETTELO

Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen ryhmät.....	3
Liikuntaryhmät kokoontuvat	4
Yhteystiedot.....	5
Kuntopiiri	6
Kuntosaliharjoittelu 60+	6
Sauvakävely.....	8
Senioritanssit	9
Soutuspinning 60+	9
Tasapainoryhmät	9
Tuolivoimistelu.....	10
Venyttely.....	10
Vesivoimistelu	11
Voimisteluryhmät.....	14
Sotimme veteraanien ryhmät	17
Tuolivoimistelu.....	17
Vesivoimistelu.....	17
Voimaa vanhuuteen -ryhmät	18
Kuntosali / kuntopiiri	18
Kuntosali.....	18
Tuolivoimistelu.....	19
Vesivoimistelu.....	19
Rollaattorireitit.....	19
40 vuotta liikunnanohjausta	20
Vesijuokсутekniikka.....	21
Arki haastaa ja harjoittaa – toiminnalliset tietoisuus.....	22
HLU:n koulutustarjonta	23
Nääsவில்le ry:n ryhmät.....	26
Allasvoimistelu	26
Tanssien tasapainoa	26
Vesijuokసుkurssit 1 ja 2.....	26
Vesijuokసుryhmä	27
Voimaa ja tasapainoa -ryhmä.....	27
Miesten voimaa ja tasapainoa -ryhmä.....	27
Viola-kotiyhdistys ry:n ryhmä	28
Vesiliikunta	28

Eläkkeensaajien Tampereen yhdistys ry:n ryhmät	28
Miesten voimistelu.....	28
Miesten lihaskunto ja voimailu.....	28
Naisten kuntosali	29
Kansantanssi	29
Kantritanssi Jazzbox.....	29
Naisten voimistelu	29
Lentopallo Jukurit	29
Itämainen tanssi Amar	29

Tampereen Diabetesyhdistys ry:n ryhmät.....	30
Vesijumppa	30
Kuntosali.....	30
Pilates.....	30
Jooga / venyttely	30
Tuolijumppa	30
Kävely-ryhmä	31

Tampereen kaupungin kulttuuri- palvelujen ryhmä	31
Vesijumppa	31

Tampereen Kuntoliikunta ry:n ryhmät.....	32
Muoksausjumppa	32
Venyttely	32
Kuntosali, naiset ja miehet	32
Kuntopiiri, naiset ja miehet.....	32
Kuntolentopallo, naiset ja miehet ..	33
Sähly, naiset ja miehet	33
Kävelylenkit	33
Tanhut.....	33
Kuntotanssi.....	33
Lavatansseja – Las Takas	33
Chi Ball.....	33
Jooga	34
Päiväjumppa	34
Senioritanssi.....	34
Boccia.....	34

Tampereen Sisu ry:n / Senioritanssi- ryhmä Sisukkaiden ryhmät	34
--	-----------

UKK Terveyspalveluiden terveysliikuntaryhmät.....	35
--	----

Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen ryhmät

Esite on luettavissa myös internetissä

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

HAKU 60+ LIIKUNTARYHMIIN 14.8.2011 MENNESSÄ

- kuntopiiri
- kuntosali
- kuntosali / kuntopiiri
- senioritanssi
- soutuspinning
- step-jumppa
- tasapaino
- vesivoimistelu

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!

HAKU TYÖIKÄISTEN VESIVOIMISTELURYHMIIN 14.8.2011 MENNESSÄ

Tarmo-ilmoittautumisjärjestelmä osoitteessa

www.ratkaisupalvelu.fi/tampere/ilmoittautuminen

Ryhmät muodostetaan arpomalla hakuajan päätyttyä. Mukaan päässeille ilmoitetaan sähköpostitse. Ryhmien nimilistat nähtävillä Tarmo-ilmoittautumisjärjestelmässä sekä uimahallien ilmoitustauluilla.

Tampereen kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa monipuolista ohjaustoimintaa seniори- ja työikäisille.

Tähän esitteeseen on koottu liikuntaryhmät, joiden tavoitteena on ylläpitää tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa – unohtamatta virkistystä sekä uusien tuttavuuksien solmimista.

Ryhmät on tarkoitettu sekä naisille että miehille, ellei toisin mainita.

Ohjaajina toimivat kuntoutus- ja liikunta-alan ammattilaiset.

LIIKUNTARYHMÄT KOKOONTUVAT

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

Talviloma on kevätkaudella ohjaajan ilmoittamana ajankohtana.

KAUSIMAKSUT:

- Työikäisten kausimaksu 45 €, vesivoimisteluryhmissä lisäksi uimahallin sisäänkäsymaksu
- 60+ vesivoimisteluryhmät 27 € + uimahallin sisäänkäsymaksu
- 60+ Tuolivoimistelu 24 €
- 60+ Omatoiminen kuntosali ja sauvakävely 18 €
- 60+ soutu spinning 47 €
- 60+ muut ryhmät 30 €

LIIKUNTAPALVELUT JÄRJESTÄÄ TILAUksesta

- kävely- ja lihaskuntotestejä
- kuntosali- ja sauvakävelyohjausta
- hiihdon tekniikkakursseja sekä suksien voiteluopastusta.

Tiedustelut Hiikka Riihivuori
etunimi.sukunimi@tampere.fi

Vaihtoehto kausimaksuun:

”KUNTOILE KOLMESTI VIKOSSA”

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

UUTUUS

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. Maksua ei palauteta takaisin.

Tosite maksusta esitetään kunkin ryhmän ohjaajalle.

Liikuntapalvelujen ryhmissä jokainen osallistuja liikkuu omalla vastuullaan.

Suosittelemme, että jokaisella liikkujalla on vakuutus mahdollisten tapaturmien varalta.

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

KUNTOPIIRI

Kuntopiirin kesto on 60 minuuttia, sisältäen alkulämmittelyn sekä loppuvenyttelyt. Kuntopiirissä vahvistetaan lihasvoimaa ja harjoitetaan tasapainoa kiertoarjoitteluna. Haku ryhmään 14.8.2011 mennessä. Katso sivu 3.

Tampereen stadion
Ratinan rantatie 1

TORSTAI

- klo 14.00 *Anne Jääskeläinen*

KUNTOSALI- HARJOITTELU 60+

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

K-10 ja KuntoCenterin kuntosaliryhmät ovat kestoltaan 60 min. Omatoiminen ryhmätunti (60 min) on itsenäistä harjoittelua ilman ohjaajaa. Haku ryhmiin 14.8.2011 mennessä. Katso sivu 3.

Hervannan vapaa-aikakeskus
Lindforsinkatu 5

MAANANTAI

- klo 9.00 omatoiminen, *yhteyshenkilö Liisa Tamminen*
- klo 14.00 ohjattu, *Liisa Tamminen*

TIISTAI

- klo 10.50 ohjattu, *Liisa Tamminen*
- klo 12.15 ohjattu, *Liisa Tamminen*

KESKIVIikko

- klo 10.50 ohjattu, *Anne Jääskeläinen*
- klo 12.00 omatoiminen, *yhteyshenkilö Anne Jääskeläinen*

TORSTAI

- klo 9.00 ohjattu, *Anne Jääskeläinen*
- klo 12.00 ohjattu, *Sari Helminen*

PERJANTAI

- klo 8.30 ohjattu, *Sari Helminen*
- klo 9.45 ohjattu, *Sari Helminen*

K-10 kuntosali, Linnainmaa
Kirviälänkatu 1

MAANANTAI

- klo 11.00 ohjattu, *Anne Jääskeläinen*
- klo 12.00 ohjattu, *Anne Jääskeläinen*

TORSTAI

- klo 11.00 ohjattu, *Anne Jääskeläinen*
- klo 12.00 ohjattu, *Anne Jääskeläinen*

Kaukajärven vapaa-aikatalo
Käätykatu 8

TIISTAI

- klo 9.00 ohjattu, *Anne Jääskeläinen*
- klo 10.20 ohjattu, *Anne Jääskeläinen*
- klo 11.35 ohjattu, *Anne Jääskeläinen*

KESKIVIikko

- klo 10.20 ohjattu, *Sari Helminen*
- klo 11.45 omatoiminen, *yhteyshenkilö Sari Helminen*

PERJANTAI

- klo 8.30 ohjattu, *Anne Jääskeläinen*
- klo 9.50 ohjattu, *Anne Jääskeläinen*
- klo 11.30 omatoiminen, *yhteyshenkilö Anne Jääskeläinen*

KuntoCenter, Linnainmaa
Hannulankatu 1

KESKIVIikko

- *klo 9.00 ohjattu, *Tuomas Mäntynen*

PERJANTAI

- *klo 9.00 ohjattu, *Tuomas Mäntynen*
- *klo 10.00 ohjattu, *Tuomas Mäntynen*

Näëshallin liikuntatilat
Näsijärvenkatu 8

MAANANTAI

- klo 9.00 omatoiminen, *yhteyshenkilö Anne Lahtinen*
- klo 10.00 omatoiminen, *yhteyshenkilö Anne Lahtinen*
- klo 11.30 ohjattu, *Sari Helminen*
- klo 12.50 ohjattu, *Sari Helminen*

TIISTAI

- klo 8.50 ohjattu, *Leena Kuulusa*
- klo 11.00 omatoiminen, *yhteyshenkilö Leena Kuulusa*
- klo 12.00 ohjattu, *Leena Kuulusa*
- klo 13.15 ohjattu, *Leena Kuulusa*
- klo 14.30 omatoiminen, *yhteyshenkilö Leena Kuulusa*

KESKIVIikko

- klo 8.30 ohjattu, *Tamara Suojamo*
- klo 9.50 ohjattu, *Tamara Suojamo*

TORSTAI

- klo 9.00 omatoiminen, *yhteyshenkilö Leena Kuulusa*
- klo 10.00 ohjattu, *Leena Kuulusa*
- klo 11.20 ohjattu, *Leena Kuulusa*
- klo 12.40 ohjattu, *Leena Kuulusa*
- klo 15.00 omatoiminen, *yhteyshenkilö Tamara Suojamo*

PERJANTAI

- klo 9.00 ohjattu, *Tamara Suojamo*
- klo 10.20 ohjattu, *Tamara Suojamo*

Tampereen stadion
Ratinan rantatie 1

MAANANTAI

- klo 7.45 miehet, omatoiminen, *yhteyshenkilö Anne Lahtinen*
- klo 13.30 ohjattu, *Anne Jääskeläinen*

TIISTAI

- klo 10.00 omatoiminen, *yhteyshenkilö Anne Lahtinen*
- klo 13.00 ohjattu, *Tamara Suojamo*

KESKIVIikko

- klo 9.00 omatoiminen, *yhteyshenkilö Anne Lahtinen*

TORSTAI

- klo 8.45 ohjattu, *Pia Kaario*
- klo 11.00 omatoiminen, *yhteyshenkilö Pia Kaario*
- klo 13.00 ohjattu, *Pia Kaario*

PERJANTAI

- klo 8.45 ohjattu, *Liisa Tamminen*

Tesoman jäähallin kuntosali

Tuomarinkatu 7

MAANANTAI

- klo 8.45 ohjattu, *Hilkka Riihivuori*
- klo 10.15 ohjattu,
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

TIISTAI

- klo 14.00 ohjattu, *Hilkka Riihivuori*

KESKIVIikko

- klo 10.30 ohjattu,
Päivi Nurmikolu- Vilpponen
- klo 14.00 ohjattu, *Hilkka Riihivuori*

TORSTAI

- klo 9.00 ohjattu, *Hilkka Riihivuori*
- klo 10.30 omatoiminen,
yhteyshenkilö Hilkka Riihivuori
- klo 11.45 ohjattu,
Päivi Nurmikolu-Vilpponen
- klo 13.05 ohjattu,
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

PERJANTAI

- klo 9.00 ohjattu,
Päivi Nurmikolu-Vilpponen
- klo 10.20 ohjattu,
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

Validia-talo

Ritakatu 7

TIISTAI

- klo 12.00 ohjattu, *Tuomas Mäntynen*

SAUVAKÄVELY

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

Vinkkejä sauvakävelyyntä:
www.tampere.fi/liikuntajavapaaaika/liikuntajaulkoilu/ohjattu/ohjeita.html

Kaupin urheilupuisto

vanha huoltorakennus

TIISTAI

- klo 9.00 *Hilkka Riihivuori*

TORSTAI

- klo 16.00 *Leena Kuulusa*



SENIORITANSSI

Iloisia ja sosiaalisia piiri- ja seuratanseja. Tanssiessa harjoitellaan myös muistia ja tasapainoa. Sopii sekä miehille että naisille. Omaa 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*

SOUTUSPINNING 60+

Soutuspinning on monipuolinen liikuntamuoto, joka sopii kaikenkuntoisille. Tunnin aikana vaihdellaan tempoja ja vastusta musiikin soidessa taustalla. Haku ryhmiin 14.8.2011 mennessä. Katso sivu 3.

Tampereen Soutukeskus
Hatanpääkatu 6

MAANANTAI

- klo 10.00

KESKIVIIKKO

- klo 10.00
- klo 11.15

PERJANTAI

- klo 10.00
- klo 11.15

TASAPAINORYHMÄT

Ryhmissä harjoitellaan taitoja, joita tarvitaan hyvään tasapainoon ja liikkumisen varmuuteen. Sopii sekä miehille että naisille. Mahdollisuus osallistua myös oman henkilökohtaisen avustajan kanssa. Harjoittelussa käytetään paljon välineitä. Haku ryhmiin 14.8.2011 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
Tamara Suojamo ja Tuomas Mäntynen

TUOLIVOIMISTELU

Ryhmässä voimistellaan sekä seisten että tuolilla istuen. Tunnin (30 min) aikana harjoitetaan mm. kestävyyttä ja lihaskuntoa sekä tasapainoa.

Kalevan kirkko
Liisanpuisto 1

KESKIVIikko

- klo 9.30 *Leena Kuulusa*

Männistöntupa
Männistökuja 4

TIISTAI

- klo 9.30 *Päivi Nurmikolu-Vilpponen*

Peipontupa
Peltolamminkatu 12

PERJANTAI

- klo 9.45 *Pia Kaario*

Takahuhdin palvelukeskus
Kirjavaisenkatu 13

MAANANTAI

- klo 10.00 *Pia Kaario*

Tammelan palvelukeskus
Itsenäisyydenkatu 21 B

TORSTAI

- klo 11.15 *Tuomas Mäntynen*

PERJANTAI

- klo 11.00 *Leena Kuulusa*

Venlantupa
Teekkarinkatu 5 B

TIISTAI

- klo 9.00 *Liisa Tamminen*

VENYTTELY

Aikulämmittelyn 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
budo 2, 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*

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

MAANANTAI

- klo 19.00 naisten vesivoimistelu, työikäiset, *Pia Heinonen*

TIISTAI

- klo 16.15 vesivoimistelu, työikäiset, ei välineitä, *hallin liikunnonohjaajat*
- klo 17.00 välinevesivoimistelu, työikäiset, erilaisia välineitä käyttäen, *hallin liikunnonohjaajat*

- klo 18.15 Vesitempo, työikäiset, reipastempoinen, uimataitoisille, *hallin liikunnonohjaajat*
- klo 19.00 syvänvedenjumppa/vesijuoksu, työikäiset, uimataitoisille, *hallin liikunnonohjaajat*

KESKIVIIKKO

- klo 12.30 vesivoimistelu, 60+, *Sari Helminen*

TORSTAI

- klo 7.30 vesivoimistelu, 60+, *hallin liikunnonohjaajat*
- klo 8.15 vesivoimistelu, 60+, *hallin liikunnonohjaajat*
- klo 10.15 vesivoimistelu, 60+, *hallin liikunnonohjaajat*
- klo 11.00, vesivoimistelu, 60+, reipastahtinen, uimataitoisille, *hallin liikunnonohjaajat*
- klo 11.45 vesijuoksuvyöjumppa, 60+, uimataitoisille, *hallin liikunnonohjaajat*

SUNNUNTAI

- klo 12.00 vesivoimistelu, avoin kaikille uimataitoisille, reipastahtinen Lipunmyynti kertamaksuna (3,50 €) sunnuntaisin klo 10-12 uimahallin kassalta + sisäänpääsy halliin. Mukaan mahtuu 25 ensimmäistä lipun ostajaa, *hallin liikunnonohjaajat*

Murikka-opisto

Kuterintie 226, Teisko

KESKIVIIKKO

- klo 13.00 vesivoimistelu 60+
Satu Seitavaara-Keskinen
- klo 14.00 vesivoimistelu 60+
Satu Seitavaara-Keskinen

Tampereen uintikeskus

Joukahaisenkatu 7

MAANANTAI

- klo 13.00 vesivoimistelu 60+
Minna Niemelä
- klo 13.45 vesivoimistelu 60+
Minna Niemelä

TIISTAI

- klo 9.00 vesivoimistelu 60+
Tuomas Mäntynen

TYÖIKÄISET: Työikäisten ryhmässä uimataito ei ole välttämätön, jummat pidetään matalassa vedessä erilaisia jumppavälineitä käyttäen.

AQUATRIMM: Reipastempoinen jumppa uimataitoisille. Sisältää myös syvän veden jumppaa.

SYVÄN VEDEN AQUATRIMM: Reipastempoinen jumppa uimataitoisille syvässä vedessä.

ÄIJÄJUMPPA: Vesijumppaa miehille, sisältää sekä matalan että syvän veden jumppaa, uimataitoisille.

- klo 9.45 vesivoimistelu 60+
Tuomas Mäntynen
- klo 10.30 vesijuoksuvyöjumppa/
uimataitoisille, *Pia Heinonen*
- klo 11.15 vesijuoksuvyöjumppa/
uimataitoisille, *Pia Heinonen*
- klo 12.15 vesivoimistelu 60+
Sari Helminen
- klo 13.45 vesivoimistelu 60+
Sari Helminen
- klo 16.00 vesivoimistelu, työikäiset
hallin liikunnanohjaajat
- klo 16.35 vesivoimistelu, työikäiset
hallin liikunnanohjaajat
- klo 17.15 vesivoimistelu, työikäiset
hallin liikunnanohjaajat
- klo 18.00 Aquatrimm, uimataitoisille,
hallin liikunnanohjaajat
- klo 19.30 syvän veden Aquatrimm,
uimataitoisille,
hallin liikunnanohjaajat

KESKIVIIKKO

- klo 8.00 vesivoimistelu 60+
Liisa Tamminen
- klo 8.45 vesivoimistelu 60+
Liisa Tamminen
- klo 11.00 vesivoimistelu 60+
Tuomas Mäntynen
- klo 11.45 vesivoimistelu 60+
Tuomas Mäntynen
- klo 12.30 vesivoimistelu 60+
Tuomas Mäntynen
- klo 16.35 vesivoimistelu, työikäiset
hallin liikunnanohjaajat
- klo 17.15 syvän veden Aquatrimm,
uimataitoisille,
hallin liikunnanohjaajat
- klo 18.00 Aquatrimm, uimataitoisille,
hallin liikunnanohjaajat

- klo 18.45 Äijäjumppa
hallin liikunnanohjaajat
- klo 19.30 vesivoimistelu, työikäiset
hallin liikunnanohjaajat

TORSTAI

- klo 13.45 vesivoimistelu 60+
Minna Niemelä
- klo 14.30 vesivoimistelu 60+
Minna Niemelä
- klo 15.15 vesivoimistelu 60+
Minna Niemelä

PERJANTAI

- klo 8.00 vesivoimistelu 60+
Pia Heinonen
- klo 8.45 vesivoimistelu 60+
Pia Heinonen
- klo 9.30 vesivoimistelu 60+
Pia Heinonen
- klo 10.15 vesivoimistelu 60+
Pia Heinonen

Tesoman uimahalli
Tuomarinkatu7

MAANANTAI

- klo 8.30 vesivoimistelu 60+
Päivi Nurmikolu-Vilpponen
- klo 9.15 vesivoimistelu 60+
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

TIISTAI

- klo 13.15 vesijuoksuvyöjumppa /
uimataitoisille, Pia Heinonen
- klo 14.00 vesijuoksuvyöjumppa /
uimataitoisille, Pia Heinonen
- klo 17.30 vesivoimistelu, työikäiset
hallin liikunnanohjaajat

KESKIVIIKKO

- klo 8.45 vesivoimistelu 60+
Päivi Nurmikolu-Vilpponen
- klo 9.30 vesivoimistelu 60+
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

TORSTAI

- klo 8.00 vesivoimistelu 60+
hallin liikunnanohjaajat
- klo 8.45 vesivoimistelu 60+
hallin liikunnanohjaajat
- klo 11.00 vesivoimistelu 60+
hallin liikunnanohjaajat
- klo 12.30 vesivoimistelu 60+
Pia Heinonen
- klo 13.15 vesivoimistelu 60+
Pia Heinonen
- klo 16.30 vesivoimistelu, työikäiset
hallin liikunnanohjaajat
- klo 17.15 vesivoimistelu, työikäiset
hallin liikunnanohjaajat
- klo 18.30 vesivoimistelu, työikäiset
hallin liikunnanohjaajat
- klo 19.15 vesivoimistelu, työikäiset
hallin liikunnanohjaajat

PERJANTAI

- klo 8.00 vesivoimistelu 60+
Päivi Nurmikolu-Vilpponen



VOIMISTELURYHMÄT

KEVENNETTY VOIMISTELU

Kevennetyn voimistelun (45 min) alkuverryttelyn askel-sarjat ja lihaskuntoliikkeet ovat helpompia ja kevyempiä kuin kuntovoimistelussa. Liikkeitä voidaan tehostaa välineillä (esim. kepeillä, kuminauhoilla, käsipainoilla). Liikkeitä myös lattiatasossa. Tunnin lopuksi venytellään.

KUNTOVOIMISTELU

Kuntovoimistelun (45 min) sisältö koostuu alkuverryttelystä, lihaskunto-osuudesta ja loppuvenytelystä. Tunnilla harjoitetaan kestävyyttä, voimaa, notkeutta, nopeutta ja koordinaatiota, tasapainoa sekä muistia. Liikkeitä voidaan tehostaa välineillä (esim. kepeillä, kuminauhoilla, käsipainoilla). Liikkeitä myös lattiatasossa.

STEP-JUMPPA

Step-jumppa (60 min) sisältää erilaisia askelluksia laudalle. Lautaa käytetään myös lihaskuntoliikkeissä. Tunnin lopuksi venytellään. Jumppa kehittää mm. tasapainoa ja keskivartalon hallintaa; erinomaista luuliikuntaa.

Haku ryhmiin 14.8.2011 mennessä. Katso sivu 3.

Atalan koulu
Pulkkakatu 13

TIISTAI

- klo 8.00 kuntovoimistelu,
Pia Kaario

Hervannan vapaa-aikakeskus
sali 108, Lindforsinkatu 5

TIISTAI

- klo 10.00 kuntovoimistelu,
Liisa Tamminen

KESKIVIIKKO

- klo 12.30 kuntovoimistelu,
Liisa Tamminen

TORSTAI

- klo 9.00 step-jumppa,
Sari Helminen
- klo 10.15 step-jumppa,
Sari Helminen

Härmälän srk-talo
Antinkatu 3

MAANANTAI

- klo 10.00 kuntovoimistelu,
Leena Kuulusa
- klo 11.00 kuntovoimistelu,
Leena Kuulusa

Ikurin Virelä
Tuohikorventie 27-29

KESKIVIIKKO

- klo 10.30 kuntovoimistelu,
Pia Heinonen

Kaukajärven srk-talo
Keskisenkatu 10

KESKIVIikko

- klo 8.00 kuntovoimistelu,
Sari Helminen
- klo 9.00 kuntovoimistelu,
Sari Helminen

Kämmenniemen koulu
Paavolantie 4

TIISTAI

- klo 15.30 kuntovoimistelu + venytely,
Satu Seitavaara-Keskinen

Lielahden Rientola
Possijärvenkatu 2

TIISTAI

- klo 8.15 kuntovoimistelu,
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

Linnainmaan koulu
Linnainmaankatu 12

MAANANTAI

- klo 8.00 kuntovoimistelu,
Pia Kaario

Nekalan srk-talo
Kuoppamäentie 23

TORSTAI

- klo 9.30 kuntovoimistelu,
Tamara Suojamo

Näëshallin liikuntatilat
Näsijärvenkatu 8

MAANANTAI

- klo 9.00 kuntovoimistelu,
Sari Helminen
- klo 10.00 kuntovoimistelu,
Sari Helminen
- klo 11.00 kuntovoimistelu,
Tuomas Mäntynen
- klo 12.00 kevennetty voimistelu,
Tuomas Mäntynen

KESKIVIikko

- klo 13.45 kuntovoimistelu,
Pia Kaario

Peltolammin srk-talo
Tilkonmäenkatu 4

PERJANTAI

- klo 8.45 kuntovoimistelu,
Pia Kaario

Pispan palvelukeskus
Simolankatu 2-4

TIISTAI

- klo 10.30 kevennetty voimistelu,
Päivi Nurmikolu-Vilpponen
- klo 11.30 kevennetty voimistelu,
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

Takahuhdin palvelukeskus
Kirjavaisenkatu 13

MAANANTAI

- klo 10.35 kevennetty voimistelu,
Pia Kaario

Tammelan koulu
Ilmarinkatu 17**PERJANTAI**

- klo 14.15 kuntovoimistelu,
Leena Kuulusa

Tammelan palvelukeskus
Itsenäisyydenkatu 21 b**TIISTAI**

- klo 8.00 kuntovoimistelu,
Minna Niemelä

PERJANTAI

- klo 9.00 kevennetty voimistelu,
Leena Kuulusa
- klo 10.00 kevennetty voimistelu,
Leena Kuulusa

Tampereen stadion
Ratinan rantatie 1**MAANANTAI**

- klo 8.30 miesten kuntovoimistelu,
vertaisohjaus

TORSTAI

- klo 10.15 kevennetty voimistelu,
Pia Kaario
- klo 12.00 kuntovoimistelu,
Pia Kaario

Tampereen uintikeskus
kerhohuone 53, Joukahaisenkatu 7**MAANANTAI**

- klo 9.45 step-jumppa,
Minna Niemelä
- klo 11.00 step-jumppa,
Minna Niemelä

KESKIVIikko

- klo 9.00 kuntovoimistelu,
Minna Niemelä

**Tesoman kirjasto ja
nuorisokeskus**
Kohmankaari 9**MAANANTAI**

- klo 13.30 kuntovoimistelu,
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

Vehmaisten koulu
Sarvannankatu 7**KESKIVIikko**

- klo 8.00 kuntovoimistelu,
Anne Jääskeläinen

Sotiemme veteraanien ryhmät

TUOLIVOIMISTELU

Ryhmässä voimistellaan sekä seisten että tuolilla istuen. Tunnin (30 min) aikana harjoitetaan mm. kestävyyttä ja lihaskuntoa sekä tasapainoa.

Tammelan palvelukeskus
alasal, Itsenäisyydenkatu 21 B

KESKIVIIKKO

- klo 14.00 *Anne Jääskeläinen*

VESIVOIMISTELU

Hervannan uimahalli
Torisevanraitti 7

TORSTAI

klo 9.00 *hallin liikunnanohjaajat*

Tampereen uintikeskus
Joukahaisenkatu 7

TIISTAI

- klo 13.00 *Sari Helminen*

Tesoman uimahalli
Tuomarinkatu 7

TORSTAI

- klo 10.15 *hallin liikunnanohjaajat*

Liikunnan iloa ilman kolhuja



KUNTOLIIKKUKJAN TURVALLISEN LIKUNNAN TOP 5 VINKIT

1. Valitse liikuntavarusteet liikuntalajin ja olosuhteiden mukaan, muista myös suojarusteet.
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 ohjatuksi, osaava ohjaaja auttaa oikean tekniikan oppimisessa ja sopivan tehon löytämisessä.



Voimaa vanhuuteen -ryhmät

Voimaa vanhuuteen -ryhmät on kohdennettu yli 75-vuotiaille ikäihmisille, joiden toimintakyky on heikentynyt. Ryhmät sopivat liikkumisen apuvälineitä käyttäville. Ryhmissä pyritään edistämään toimintakykyä tasapaino- ja alaraajojen lihasvoimaharjoittelulla.

KUNTOSALI / KUNTOPIIRI

TIISTAI

- klo 9.15 *Tamara Suojamo*
- klo 10.20 *Tamara Suojamo*

Syyskauden aikana harjoitellaan ensimmäiset kahdeksan kertaa Salhojan kuntosalilla ja seuraavat seitsemän kertaa Tammelan palvelukeskusten alasalissa kuntopiiriharjoittelua. Kevätkaudella vastaavasti puolet kuntosalilla ja puolet kuntopiiriin avulla. Kuntosalijaksossa harjoitellaan laitteiden avulla. Kuntopiirijaksossa vahvistetaan lihasvoimaa ja harjoitetaan tasapainoa erilaisten välineiden avulla. Haku ryhmiin 14.8.2011 mennessä. Katso sivu 3.

Salhojan kuntosali Salhojankatu 27

Kuntosaliharjoittelujaksot:

Syksyn 1. jakso: 30.8. – 18.10.2011
Kevään 1. jakso: 10.1. – 28.2.2012

Tammelan palvelukeskus Itsenäisyydenkatu 21B, alasali

Kuntopiiriharjoittelujaksot:

Syksyn 2. jakso: 25.10. – 29.11.2011
Kevään 2. jakso: 6.3. – 8.5.2012

KUNTOSALI

Kuntosalissa harjoitetaan laitteiden avulla eri lihasryhmiä. Ohjattuun ryhmätuntiin (70 min) sisältyy alku- ja loppuverryttelyt. Haku ryhmiin 14.8.2011 mennessä. Katso sivu 3.

Salhojan kuntosali Salhojankatu 27

TORSTAI

- klo 14.00 *Liisa Tamminen*
- klo 15.30 *Liisa Tamminen*

TUOLIVOIMISTELU

Ryhmässä voimistellaan sekä seisten että tuoliilla istuen. Tunnin (30 min) aikana harjoitetaan mm. kestävyyttä ja lihaskuntoa sekä tasapainoa.

Kalevan kirkko
Liisanpuisto 1

KESKIVIikko

- klo 9.30 *Leena Kuulusa*

Männistöntupa
Männistökuja 4

TIISTAI

- klo 9.30 *Päivi Nurmikolu-Vilpponen*

Peipontupa
Peltolamminkatu 12

PERJANTAI

- klo 9.45 *Pia Kaario*

Takahuhdin palvelukeskus
Kirjavaisenkatu 13

MAANANTAI

- klo 10.00 *Pia Kaario*

Tammelan palvelukeskus
Itsenäisyydenkatu 21 B

TORSTAI

- klo 11.15 *Tuomas Mäntynen*

PERJANTAI

- klo 11.00 *Leena Kuulusa*

Venlantupa
Teekkarinkatu 5 B

TIISTAI

- klo 9.00 *Liisa Tamminen*

VESIVOIMISTELU

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

Haku ryhmään 14.8.2011 mennessä. Katso sivu 3.

Tampereen Uintikeskus
Joukahaisenkatu 7

KESKIVIikko

- klo 9.30 *Liisa Tamminen*

ROLLAATTORIREITIT

Kävelyllä terveyttä ja hyvinvointia vanhuuteen -osio, josta löytyvät eri palvelutalojen, -keskusten, -kotien, vanhainkotien tai seniorikeskusten läheisyyteen mitatuista helpokulkuisista ”rollaattorireiteistä”. Reitit nähtävillä liikuntapalvelujen verkkosivuilla

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

40 vuotta liikunnanohjausta Tampereella



Eläkeläisnaisten kunto-voimistelun alkuvuonttelyä syksyllä 1971, jolloin ohjaustoiminnat alkoivat silloisen vapaa-aikalautakunnan virkistystoimintajaoston toimesta. Kuva: Heikki Kokkonen

Tervetuloa tutustumaan Liikuntapalvelujen liikuntaryhmiin Tampere-päivänä 2.10.2011.

Luvassa ohjattua liikuntaa eri puolilla kaupunkia, mm. sauvakävelyä, seniortanssia sekä kuntojumppaa.

Lisätietoa syksyn aikana Tampere-päivän ohjelmalehdestä tai kaupungin verkkosivuilta www.tampere.fi/liikuntajavapaaaika/liikuntajaulkoilu/ohjattu.html

Vesijuoksutekniikka

- Asento:** Pystyasento, pieni etukeno.
Välttä: Koirauintiasentoa, niin että pylyy on lähellä pintaa.
- Jalkaliikkeet:** Tehokkaat rytmiset juoksuliikkeet, vrt. ”kuivajuoksu”. Jalat ojennetaan joka potkulla taakse, loppuojennus on tehokas pakaroille ja nilkkakin ojentuu lopussa.
Välttä: Pieniliikerataista potkua ilman taakse ojennusta.
- Käsiliikkeet:** Kädet pumpaavat vartalon sivuilla rytmisesti, kyynärpäät hipoivat alhaalla vesivyötä, kyynärpää 90 asteen kulmassa ja kädet kauhovat vettä taaksepäin sormet yhdessä.
Välttä: Käsien sivuttaisliikettä niin, että ne menevät edessä ristiin vaikkakin eri aikaan. Käsiliike ”nuolitasossa”.
- Rytmi:** Vastakkainen käsi ja jalka edessä. Rytmi napakka ja selkeä.
Välttä: ”Löysäilyä”, tekniikka hajoaa.
- Tempo:** Mitä nopeampi tempo, sitä tehokkaampi harjoitus. Tempon muutoksilla saa vaihtelua harjoitukseen ja voi tehdä ”intervalliharjoitusta”.
Välttä: Liian kovaa tempoa alussa, kun opettelet oikeaa tekniikkaa.

Lähde: www.vesiliikunta.com



Arki haastaa ja harjoittaa – toiminnalliset TIETOISKUT

”Miten reenaat jalkoihisi voimaa ja pysyt pystyssä rotvallir reunallaki”.

Liikuntaneuvontaluento, joissa annetaan ohjeita toimintakyvyn ja hyvän kunnon ylläpitoon. Tietoa myös ravitsemuksesta. Tule kuuntelemaan ammattilaisen vinkkejä!

10.11.2011	klo 13.00	Takahuhdin Palvelukeskus Laidunkatu 5 G
17.10.2011	klo 14.00	Tammelakeskus Itsenäisyydenkatu 21B
3.10.2011	klo 13.00	Kuuselan Palvelukoti Nuolialantie 46
23.11.2011	klo 13.00	Pispan Palvelukeskus Simolankatu 4
13.10.2011	klo 11.00	Venlantupa Teekkarinkatu 5 B

Syksyn koulutustarjonta



Hämeen Liikunta ja Urheilu

60+ Ikäihmisten

kuntosaliohjaaminen

10.9. klo 10-15, Tampere
viimeinen ilmoittautumispäivä 26.8
hinta: 65 €

Ideoita kahvakuulaharjoitteluun

13.9. klo 17.30-20 Tampere
viimeinen ilmoittautumispäivä 30.8.
hinta: 40 €

Liikunta osana arkea

8.10. klo 10-16, Tampere
viimeinen ilmoittautumispäivä 23.9.
hinta: 70 €

Kestävyyuskunto ja lihahuolto

9.10. klo 10-16, Tampere
viimeinen ilmoittautumispäivä 23.9.
hinta: 70 €

Kahvakuulailun jatkokoulutus

24.10. klo 18-20, Tampere
viimeinen ilmoittautumispäivä 10.10.
hinta: 36 €

Lihaskunto ja liikehallinta

12.11. klo 10-16 Tampere
viimeinen ilmoittautumispäivä 28.10.
hinta: 70 €

60+ Kaatumiset kuriin

19.11. klo 10.30-13, Tampere
viimeinen ilmoittautumispäivä 4.11.
hinta: 36 €

LISÄTIETOJA:

www.hlu.fi/koulutus
ja koulutuspäällikkö Suvi Vuorela,
0207 482 604, etunimi.sukunimi@hlu.fi

ILMOITTAUTUMISET:

www.hlu.fi/ilmoittaudu

NääsVille ry

NääsVille ry on kymmenen sosiaali-
alan järjestön muodostama yhdistys
joka kehittää kotona selviytymistä
edistäviä toimintoja ikäihmisten, lap-
siperheiden ja kehitysvammaisten
tukemiseksi mm. liikunnallisten ryh-
mien avulla.

ALLASVOIMISTELU

Ryhmäliikuntaa, jossa tehdään liik-
keitä ja liikesarjoja, jotka harjoittavat
tasapainoa, liikesujuvuutta ja voimaa.
Toimintakyvyiltään heikentyneille.
Ryhmään haastattelu ja ilmoittautu-
minen etukäteen.

MAANANTAI

- klo 10.30 Viola-koti, Juhlatalonkatu 4
Minna Vaittinen, p. 050 343 9462
Kertamaksu 6 €

TIISTAI

- klo 13.15 Viola-koti, Juhlatalonkatu 4
Minna Vaittinen, p. 050 343 9462
Kertamaksu 6 €
- klo 14.00 Viola-koti, Juhlatalonkatu 4
Itseharjoittelijoiden allasryhmä,
Minna Vaittinen, p. 050 343 9462
Kertamaksu 10 €
- klo 14.00 Validia talot, Ritakatu 7
Mari Reiju, p. 050 342 3934
Kertamaksu 6 €

PERJANTAI

- klo 9.00 Validia talot, Ritakatu 7
Mari Reiju, p. 050 342 3934
Kertamaksu 6 €

TANSSIEN TASAPAINOA

KESKIVIIKKO

- klo 10.00 Willa Viola,
Kunto Galleria, Juhlatalonkatu 7,
Minna Vaittinen, p. 050 343 9462
Kertamaksu 4 €

VESIJUOKSUKURSSI 1

Kurssi sisältää yhden luennon (45 min)
ja kaksi vesijuoksun harjoittelukertaa
(60 min) altaassa.
Ilmoittautuminen etukäteen.
Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

MAANANTAI 5.9.2011

- klo 10.00 luento sekä
- klo 11.00 harjoittelu vedessä

MAANANTAI 12.9.2011

- klo 11.00 harjoittelu vedessä

Yhteyshenkilö Minna Vaittinen
puh. 050 3439 462, 03-31415322,
etunimi.sukunimi@naasville.fi
Kurssimaksu 20 €

VESIJUOKSUKURSSI 2

Kurssi sisältää yhden luennon (45 min)
ja kaksi vesijuoksun harjoittelukertaa
(60 min) altaassa.
Ilmoittautuminen etukäteen.
Yhteyshenkilö Minna Vaittinen
puh. 050 3439 462, 03-31415322,
etunimi.sukunimi@naasville.fi

Kurssimaksu 20 €
Viola-koti, Juhlatalonkatu 4

MAANANTAI 9.1.2012

- klo 10.00 luento sekä
- klo 11.00 harjoittelu vedessä

MAANANTAI 16.1.2012

- klo 11.00 harjoittelu vedessä

VESIJUOKSURYHMÄ

KESKIVIikko

- klo 14.15 Viola-koti, Juhlatalonkatu 4
Minna Vaittinen, p. 050 343 9462
Kertamaksu 10 €

VOIMAA JA TASAPAINOA -RYHMÄ

Fysioterapeutin ohjaamia lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia, jotka sopivat myös toimintakyvyltään heikentyneille ja apuvälinein liikkuville iäkkäille.
Kertamaksu 4 €

MAANANTAI

- klo 10.00 Lahdensivunkoti, Jaakonmäenkatu 5, Anna Mäkelä, p. 050 522 6912
- klo 10.00 Salhojan kuntosali, Salhojankatu 27 A Lotta Majuri, p. 050 340 9783
- klo 11.00 Lahdensivunkoti, Jaakonmäenkatu 5, Anna Mäkelä, p. 050 522 6912

TIISTAI

- klo 10.30 Willa Viola, Kunto Galleria, Juhlatalonkatu 7
Minna Vaittinen, p. 050 343 9462

KESKIVIikko

- klo 9.30 Pispan palvelukeskus, Simolankatu 5
NääsVille ry, p.050 331 3871
- klo 12.15 Willa Viola, Kunto Galleria, Juhlatalonkatu 7
Minna Vaittinen, p. 050 343 9462

TORSTAI

- klo 10.15 Willa Viola, Kunto Galleria, Juhlatalonkatu 7
Minna Vaittinen, p. 050 343 9462
- klo 12.00 Lahdensivun koti, Jaakonmäenkatu 5
Anna Mäkelä, p. 050 522 6912
- klo 13.00 Lahdensivun koti, Jaakonmäenkatu 5
Anna Mäkelä, p. 050 522 6912

PERJANTAI

- klo 10.00 Salhojan kuntosali, Salhojankatu 27 A
Lotta Majuri, p. 050 340 9783

MIESTEN VOIMAA JA TASAPAINOA -RYHMÄ

KESKIVIikko

- klo 11.15 Salhojan kuntosali, Salhojankatu 27 A
Anna Mäkelä, p. 050 522 6912

Viikoittainen

LIIKUNTA

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.

reippaasti

py
(alle 2

raskaat koti-
ja pihatyöt

marjastus
kalastus
metsästys

sau
ja ylä
k
ve

Terveysliikunnan suositus
18–64-vuotiaille

TAPIIRAKKA

Kestävyyskuntoa

pyöräily
(20 km/t)

kävely
sauvakävely

2 t 30 min
viikossa

reippaasti

Lihaskuntoa ja liikehallintaa

kuntopiiri
kuntosali
jumpat

pallopelit
luistelu

2 kertaa
viikossa

arki-, hyöty-
ja työmatka-
liikunta

venyttely
tasapainoharjoittelu
tanssi

vauhdikkaat
liikuntaleikit

va-, porras-
ämäkikävely
untouinti
esijuoksu
aerobic

pyöräily
juoksu
maastohiihto
maila- ja juoksu-
pallapelit

1 t 15 min
viikossa

rasittavasti

 UKK-instituutti

www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta

Viola-kotiyhdistys ry

VESILIIKUNTA

Viola-koti
Juhlatalonkatu 4

Altaassa tapahtuvaa ohjattua ryhmäliikuntaa, jossa tehdään liikkeitä ja liikesarjoja, jotka harjoittavat tasapainoa, liikesujuvuutta ja voimaa.

Kertamaksu 6 €.

Ryhmään ilmoittautuminen

Teija Vihervaara, p. 31415321

etunimi.sukunimi@viola-koti.fi

MAANANTAI

- klo 12.30
- klo 13.45

TIISTAI

- klo 9.30
- klo 15.00

TORSTAI

- klo 10.40
- klo 11.45

Eläkkeensaajien Tampereen yhdistys ry ETY

Jäsenmaksu 20 € / vuosi

MIESTEN VOIMISTELU

Tampereen stadion, Ratinan rantatie 1
yhteyshenkilö Tauno Koskinen,
p. 040 543 0966

KESKIVIikko

- klo 8.30

PERJANTAI

- klo 8.30

MIESTEN LIHASKUNTO JA VOIMAILU

Tampereen stadion, Ratinan rantatie 1
yhteyshenkilö Pentti Kaivanto,
p. 050 547 6150

KESKIVIikko

- klo 7.30

PERJANTAI

- klo 7.30

NAISTEN KUNTOSALI

Tampereen stadion, Ratinan rantatie 1
yhteyshenkilö Ensi Järvinen,
p. 03 265 1770

TORSTAI

- klo 10.00

KANSANTANSSI

Tampereen stadion, Ratinan rantatie 1
yhteyshenkilö Tuula Kanerva,
p. 044 355 2531

TORSTAI

- klo 10.30

KANTRITANSSI JAZZBOX

Tampereen stadion, Ratinan rantatie 1
yhteyshenkilö Seija Salminen,
p. 0500 730 595

TIISTAI

- klo 14.30

NAISTEN VOIMISTELU

Tampereen stadion, Ratinan rantatie 1
yhteyshenkilö Vieno Hietanen,
p. 03 265 4458

KESKIVIIKKO

- klo 11.00

LENTOPALLO JUKURIT

Saukkolan voimistelusalii, Vainiokatu 2
yhteyshenkilö Pertti Mikkola,
p. 044 341 3423

MAANANTAI

- klo 8.30

TIISTAI

- klo 8.30

TORSTAI

- klo 8.00

ITÄMAINEN TANSSI AMAR

Toimintakeskus Vuoltsu,
Vuolteenkatu 13
yhteyshenkilö Tuula Kanerva,
p. 044 355 2531

TORSTAI

- klo 11.00

Tampereen Diabetesyhdistys ry

VESIJUMPPA

Viola-koti, Juhlatalonkatu 4
Ohjaaja: Seija Talonen

MAANANTAI

- klo 17.30 (45 min / kerta)
Alkaen 29.8.2011 / 15 kertaa
Hinta: 110 € / 15 kertaa jäsenille ja
155 € / 15 kertaa ei-jäsenille

KUNTOSALI

Sumeliuksenkadun Klubi,
Sumeliuksenkatu 18 A, 2. kerros
Ohjaaja: ft Harri Perälä

TORSTAI

- klo 18.00–19.00 (1h / kerta)
Alkaen 8.9.2011 / 10 kertaa
Hinta: 70 € / 10 kertaa jäsenille ja
90 € / 10 kertaa ei-jäsenille
Sitovat ilmoittautumiset
tsto@ tampereendiabetesyhdistys.fi
tai puh. 045 358 2505

PILATES

Sumeliuksenkadun Klubi,
Sumeliuksenkatu 18 A, 2. kerros
Ohjaaja: ft Merja Lindström tai
ft Jeanette Torpo

TORSTAI

- klo 17.30 – 18.30 (1 h / kerta)
Alkaen 29.9.2011 / 10 kertaa
Hinta: 95 € / 10 kertaa jäsenille ja
114 € / 10 kertaa ei-jäsenille

JOOGA / VENYTTELY

Sumeliuksenkadun Klubi,
Sumeliuksenkatu 18 A, 2. kerros
Ohjaaja: ft Merja Lindström

KESKIVIKKO

- klo 16.30 – 17.30 (1 h / kerta)
Alkaen 28.9.2011 / 10 kertaa
Hinta: 90 € / 10 kertaa jäsenille ja
110 € / 10 kertaa ei-jäsenille

TUOLIJUMPPA

Tampereen Diabetesyhdistyksen toimisto, os. Vellamonkatu 12
Ohjaaja: ft Pia Nykänen
Vauhdikasta jumppaa, venyttelyä, tanssia ja rentoutusta musiikin tahdissa.

KESKIVIKKO

- klo 14.00 (n. 40–45 min / kerta)
Alkaen 21.9.2011 / 8 kertaa
Hinta: 10 € / 8 kertaa jäsenille ja
20 € / 8 kertaa ei-jäsenille

KÄVELY-RYHMÄ

Oletko kiinnostunut liittymään kävelyryhmään? Kävelyvauhti on sellainen, että pystytään rupattelemaan kävelyn lomassa. Lenkkeilyn lomassa myös jumpataan ja venytellään.

Ensimmäinen kokoontuminen on keskiviikkona 21.9.2011 klo 13.00 Diabetesyhdistyksen tiloissa, käyntiosoite Vellamonkatu 12.
Hinta: jäsenet 10 € / syksy ja 20 € / syksy, ei jäsenet.
Ohjaaja: ft Pia Nykänen

Ryhmät toteutetaan, mikäli osallistujia on vähintään 8!
Sitovat ilmoittautumiset kaikkiin ryhmiin p. 045 358 2505 tai s-postitse: tsto@tamperendiabetesyhdistys.fi

Tampereen kaupungin kulttuuripalvelut

Kausimaksu 18 €

KANSANTANSSI

Hervannan vapaa-aikakeskus
sali 108, Lindforsinkatu 5

KESKIVIikko

- klo 10–12
yhteyshenkilö: Tarja Järvinen,
p. 050 309 4464
etunimi.sukunimi@tamper.fi

Tampereen Stadion
voimistelusalit 4, Ratinan rantatie 1

PERJANTAI

- klo 13–15
yhteyshenkilö: Tarja Järvinen,
p. 050 309 4464
etunimi.sukunimi@tamper.fi

Tampereen Kuntoliikunta ry

Jäsenmaksut: 60 v. täyttäneet 40 € / kalenterivuosi, muut 50 € / kalenterivuosi. Toiminta alkaa syyskuussa

Lisätietoja sivuilta: www.taku.sporttisaitti.com

Ryhmät työikäisille

MUOKKAUSJUMPPA

Sammon koulun yläsali,

Teiskontie 16

Maanantai klo 18.30

Ohjaaja: Annina Kivinen,

p. 040 569 7483

Liisanpuistonkoulu, Kaupinkatu 29

Tiistai klo 17.00

Ohjaaja: Maarit Friis, p. 050 590 5618

Sammon koulun yläsali,

Teiskontie 16

Keskiviikko klo 17.00

Ohjaaja: Kaisa Tuohilampi,

p. 050 352 9519

VENYTTELY

Tapiola, Karhunkatu 71

Torstai klo 18.00

Ohjaaja: Janina Heino,

p. 045 650 3309

Tapiola, Karhunkatu 71

Torstai klo 19.45

Ohjaaja: Iina Sylander,

p. 045 639 1766

KUNTOSALI (NAISET JA MIEHET)

Sammon lukion kuntosali,

Uimalankatu 5

Osittain ohjattu

Maanantai klo 18.00

Keskiviikko klo 18.00

Ohjaaja: Timo Kalela, p. 040 961 5321

Tampereen stadionin kuntosali,

Ratinan rantatie 1

Henkilökohtainen ohjaus

Tiistai klo 19.45

Ohjaaja: Iina Sylander,

p. 045 639 1766

KUNTOPIIRI (MIEHET JA NAISET)

Näëshallin liikuntasali,

Näsijärvenkatu 8

Torstai klo 18.30

Ohjaaja: Tamara Suojamo,

p. 040 410 7683

KUNTOLENTOPALLO (NAISET JA MIEHET)

Pyynikin koulu, Hämeenpuisto 34
Perjantai klo 18.30
Ohjaaja: Inka Rinkari, p. 044 374 1498

SÄHLY (NAISET JA MIEHET)

Näëshallin liikuntasali,
Näsijärvenkatu 8
Tiistai klo 18.30
Ohjaaja: Sami Kokki, p. 050 305 7190

Ajokin liikuntatila, Kuokkamaantie 2
Keskiviikko klo 19.00
Ohjaaja: Jan Stenbäck,
p. 050 529 1663

Ajokin liikuntatila, Kuokkamaantie 2
Lauantai klo 16.00
Ohjaaja: Jani Ollinpoika,
p. 040 753 8053

KÄVELYLENKIT

Lähtö Pyynikintorin kellon alta
Maanantai klo 18.30
Ohjaaja: Pirjo Kangasniemi,
p. 050 347 9951

TANHUT

Tapiola, Karhunkatu 71
Tiistai klo 18.30
Ohjaaja: Veikko Lintu, p. 040 733 2744

KUNTOTANSSI

Kaikille sopivaa iloista tanssiliikuntaa erilaisten musiikkien tahtiin. Käydään läpi monia tanssityylejä helpoin aske-
lin. Paria ei tarvita.

Tapiola, Karhunkatu 71
Torstai klo 19.00
Ohjaaja: Katri Matikainen,
p. 044 535 1363

LAVATANSSEJA – LAS TAKUS

Lavatanssien opetusta lattareista vakioihin

Sammon koulun yläsali,
Teiskontie 16
Perjantai klo 18.30
Ohjaaja: Mikko Linna, p. 03-346 3067
(iltaisin)

CHI BALL

Pehmeä ja kevyt, mutta tehokas tapa harjoittaa koko kehoa. Laji sopii kai-
kenikäisille ja kuntoisille. Apuna on pieni aromapallo, jonka saa lainaksi tunnille.

Liisanpuiston koulu, Kaupinkatu 29
Perjantai klo 17.00
Ennakoilmoittautumiset ohjaajalle;
Maarit Friis, p. 050 590 5618
Hinta: 20 € / kausi + jäsenmaksu

JOOGA

Liisanpuiston koulu, Kaupinkatu 29
Keskiviikko 1. ryhmä klo 18.30–19.50
Keskiviikko 2. ryhmä klo 19.50–21.10
Ennakoilmoittautumiset ohjaajalle;
Tuula Lahtinen, p. 050 535 4457
Hinta: 20 € / kausi + jäsenmaksu

Ryhmät 60+ ikäisille

PÄIVÄJUMPPA

Tampereen uintikeskus, kh 53,
Joukahaisenkatu 7
Tiistai klo 13.30
Ohjaaja: Terttu Hasa, p. 050 324 8682

SENIORITANSSI

Tampereen uintikeskus, kh. 53,
Joukahaisenkatu 7
Keskiviikko klo 12.30
Ohjaaja: Terttu Hasa, p. 050 324 8682

BOCCIA

Tampereen uintikeskus, kh. 53,
Joukahaisenkatu 7
Torstai klo 13.00
Ohjaaja: Usko Rinkari,
p. 044 556 1056

Tampereen Sisu ry / Senioritanssiryhmä Sisukkaat

Jäsenmaksu 15 € / vuosi

Tanssiseura Stepin sali, Viinikankatu 45
Keskiviikko klo 14–16
yhteyshenkilö: Aulis Välinen, p. 044 559 0033
etunimi.sukunimi@gmail.com

Kääntöpuolella soveltavan
liikunnan ryhmät