

# SOVELTAVAN LIIKUNNAN KALENTERI

2018–2019



**Keski-Karjalan alueen  
erityis- ja  
terveysliikuntapalvelut**

# SISÄLTÖ

sivu

TERVETULOA LIIKKUMAAN	3
TOIMINTA-AIKA, ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT	5

## **KESÄLAHTI**

Kuntosali	6
Muut liikuntaryhmät	8

## **KITEE**

Kuntosali	10
Vesivoimistelu	14
Muut liikuntaryhmät	17

## **RÄÄKKYLÄ**

Kuntosali	27
Muut liikuntaryhmät	28
Vesiliikunta	31

## **TOHMAJÄRVI**

Kuntosali	33
Vesivoimistelu	35
Muut liikuntaryhmät	36

# **TERVETULOA LIIKKUMAAN!**

Tähän kalenteriin on koottu kattavasti Keski-Karjalan kuntien (Kitee, Rääkkylä ja Tohmajärvi) soveltavan liikunnan ja terveysliikunnan palvelut.

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on iän, vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen.

Ryhmät ovat pääasiassa joko sosiaali- ja terveysalan toimijoiden, liikuntatoimen, kansalaisopiston tai eri järjestöjen järjestämiä. Keski-Karjalan alueella on myös laaja vertaisohjaajien verkosto, joten myös vertaisohjatut liikunta-palvelut on kerätty tähän kalenteriin.

Tämän kalenterin tarkoituksena on palvella sekä terveysliikkujia että niitä ammattihenkilöitä, jotka päivittäisissä asiakaskontakteissaan antavat liikuntaneuvontaa ja ohjaavat asiakkaitaan liikuntaryhmiin.

## **KESKI-KARJALAN YHTEISET TAPAHTUMAT:**

### **SÄPINÄÄ SENIORIT – Kampanja yli 65 –vuotiaille:**

- VOIMAPÄIVÄ 18.9: ohjattua kuntosaliharjoittelua.
- TANSSIPÄIVÄ 25.9: eläkeläisten omat päivätanssit.
- TERVEYSPÄIVÄ 2.10: ikäihmisten terveyspäivä Joensuun Areenassa
  - o Yhteiskuljetus jokaisesta kunnasta Joensuun Areenan terveyspäivään. Ilmoittautumiset ja lisätiedot oman kunnan tietojen kohdalta.
- ULKOILUPÄIVÄ 11.10: ulkolenkkiporukoita, vie vanhus ulos – kampanja.

Seuraa oman kunnan tiedotusta tapahtumista!

### **KESKI-KARJALAN YHTEISET SENIORIPÄIVÄT TANHUVAARASSA:**

- Ajankohta 28.-30.11.2018
- Hinta 175/hlö täyshoidolla + edestakainen linja-autokuljetus 10 €.
- Ilmoittautumiset ja lisätiedot kunnan omasta liikuntatoimesta.

# **TOIMINTA-AIKA, ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT**

## **Toiminta-aika**

Pääsääntöisesti ryhmät alkavat syyskuussa 2018 ja loppuvat huhti-toukokuussa 2019. Tarkemmat toiminta-ajat on kuitenkin ilmoitettu ryhmäkohtaisesti.

## **Ilmoittautumiset**

Ilmoittautumiset ovat ryhmäkohtaisia. Pääasiallisesti ilmoittautuminen tapahtuu ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai internetissä, ellei ryhmän kohdalla ole toisin mainittu. Mikäli ryhmään on ennakoilmoittautuminen, siitä on mainittu ryhmän kohdalla. Osa ryhmistä toimii jaksottaisesti, joten paikkoja voi tiedustella läpi toimintakauden. Muutoinkin vapaita paikkoja voi tiedustella ryhmäkohtaisesti yhteystietojen perusteella.

Kiteellä kaupungin liikuntatoimen ryhmiin ilmoittautuminen on torstaina 6.9.2018 klo 8.00–10.30 VesPelissä.

## **Maksut**

Ryhmän osallistumismaksu on ilmoitettu ryhmän kohdalla tai ryhmä on maksuton.

## **KITEEN YLEISTÄ TIEDOTUSTA**

### **Seniorikortti**

Kiteellä ja Kesälahdella on käytössä seniori- tai kuntosaliseniorikortti 65+, joilla edullisesti liikuntaryhmiin, uimaan ja kuntosalille. Seniorikortti: 79 €, ½ vuotta 47 €, kuntosaliseniorikortti: vuosi 30 € ja ½ vuotta 20 €. Kysy lisää Kiteen liikuntatoimesta tai Vespelistä.

### **Vertaisohjaajakoulutus**

Maksutonta vertaisohjaajakoulutusta Kiteellä: perjantaisin 14.9, 5.10, 2.11 ja 9.11 Klo 12.00 -15.00 Vespelissä. Ohjaajina Kiteen liikuntatoimesta Kirsi Varonen ja Siun Sotesta Pirjo Järvinen. Opi tai kerta taitojasi liikunnan ohjaamiseen. Ilmoittautuminen 6.9.2018 mennessä Tapio Niskaselle.

Kalenterin tiedoissa tapahtuvat muutokset mahdollisia, joten oikeudet muutoksiin pidätetään.

**TERVETULOA LIIKKUMAAN!**

# Kesälahti

## KUNTOSALI

**Seniorikuntosali/Sovintola**  
**Kesälahtitalo**  
**MAANANTAI klo 9.00–10.00**  
**TORSTAI klo 13.00–14.00**  
**2018-2019**

Ryhmä on suunnattu Sovintolan talkootyöntekijöille.  
Tavoitteena on liikkuvuuden edistäminen, lihasvoiman parantaminen.  
Ohjaaja: Maija Aistrich p. 040 756 6413 tai  
[maistrich@suomi24.fi](mailto:maistrich@suomi24.fi)  
Lisätietoja: Emmi Pennanen p. 013 330 7334

**Seniorikuntosali/Astmaryhmä**  
**Kesälahtitalo**  
**MAANANTAI klo 10.00-11.00**  
**2018-2019**

Tavoitteena on lihasvoiman lisäys.  
Ohjaaja: vertaisohjaaja  
Lisätietoja: Emmi Pennanen p. 013 330 7334

**Seniorikuntosali/Sydän-/Syöpäyhdistys**  
**Kesälahtitalo**  
**MAANANTAI klo 14.00-15.00**  
**TORSTAI klo 10.00-11.00**  
**2018-2019**

Ryhmä on suunnattu sydänkerhon jäsenille.  
Tavoitteena kunnon kohotus ja mielen virkistys  
Ohjaaja: Vertaisohjaaja  
Lisätietoja: Emmi Pennanen p. 013 330 3774

**Seniorikuntosali/Eläkeliiton Kesälahden yhdistys**

**Kesälahtitalo**

**MAANANTAI klo 13.00-14.00**

**TORSTAI klo 9.00-10.00**

**2018 -2019**

Ryhmä on suunnattu eläkeläisille.

Ohjaaja: Vertaisohjaaja

Lisätietoja: Emmi Pennanen p. 013 330 3774

**Seniorikuntosali/Kesälahti-Martat**

**Kesälahtitalo**

**MAANANTAI klo 11.00 -12.00**

**TORSTAI klo 11.00 -12.00**

**2018 -2019**

Ryhmä on tarkoitettu yhdistyksen jäsenille.

Tavoitteena on lihaskunnan ylläpitäminen ja mielen virkistäminen.

Ohjaaja: Vertaisohjaaja

Lisätietoja: Emmi Pennanen p. 013 330 3774

**Seniorikuntosali/Rintamaveteraanit**

**Kesälahtitalo**

**MAANANTAI klo 12.00 -13.00**

**TORSTAI klo 12.00 -13.00**

**2018 -2019**

Ryhmä on suunnattu sotiemme veteraaneille ja sotainvalideille.

Ohjaaja: Vertaisohjaaja

Lisätietoja: Emmi Pennanen p. 013 330 3774

**Ikääntyvien kuntosaliryhmät, Eläkeliitto Kesälahden yhdistys**

**Paloaseman kuntosali, Ratsumestarintie 1**

**MAANANTAI klo 9.00 - 11.00**

**2018 - 2019**

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille 65+ ikäihmisille.

Teemalla lisää voimaa tuleviin vuosiin.

Vuorojen vastuuhenkilöt: Maanantaina klo 9 - 10 Marjaleena Malinen ja klo 10 - 11 Väinö Makkonen.

**Ikääntyvien kuntosaliryhmät, Eläkeliitto Kesälahden yhdistys**

**Paloaseman kuntosali, Ratsumestarintie 1**

**KESKIVIIKKO klo 9.00 - 13.00**

**2018 -2019**

**Maksu: 1 €/kerta/hlö**

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille 65+ ikäihmisille.  
Teemalla lisää voimaa tuleviin vuosiin.

Vuorojen vastuuhenkilöt: Keskiviikkona klo 9 - 10 Marjaleena Malinen,  
klo 10 - 11 Irja ja Erkki Suomalainen, klo 11 - 12 Aimo Kupiainen ja  
klo 12 - 13 Väinö Makkonen

## MUUT LIIKUNTARYHMÄT

**Liikunta, Hummovaara**  
**Hummon kylätalo, Ihalanraitti 4**  
**MAANANTAI klo 15.15 -16.00**  
**10.9 – 26.11.2018/7.1–1.4.2019**

**Maksu: kurssimaksu 51 €/23 h**

Peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa.

Enintään 20 osallistujaa.

Ohjaaja: Tiina Timonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

**Lentopalloa, Eläkeliitto Kesälahden yhdistys ry.**  
**Kesälahden koulun liikuntasali, Pyhäjärventie 3**

**MAANANTAI klo 16.00 - 17.30**

**PERJANTAI klo 15.00 - 16.30**

**Syksy 2018 - Kevät 2019**

Ryhmä on suunnattu 60+ miehille ja naisille.

Lisätietoja: Pekka Pelkonen p.050 372 6861

**Boccia Eläkeliitto, Kesälahden yhdistys ry.**  
**Seurantalo, Ratsumestarintie 26**

**TIISTAI klo 13.00 -14.30**

**syksy 2018-kevät 2019**

Ryhmä on suunnattu 60+ miehille ja naisille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja

Lisätietoja: Vuokko Haverinen p. 040 5828718



**Liikuntaryhmä Eläkeliitto, Kesälahden yhdistys ry.  
Seuratalo, Ratsumestarintie 26  
TIISTAI klo 10.00 -11.00  
syksy 2018–kevät 2019**

Ryhmä on suunnattu 60+ miehille ja naisille.

Ohjaaja: Vertaisohjaaja

Lisätietoja Vuokko Haverinen p.040 5828718

**60+ - jumppa**

**Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3  
KESKIVIIKKO klo 17.00 -18.00**

**12.9 - 28.11.2018/9.1 - 3.4.2019**

**Kurssimaksu: 68 €/31 h**

Monipuolinen kuntojumppatunti yli 60-vuotiaille naisille ja miehille.

Tunnilla keskitytään lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota kehittäviin ja ylläpitäviin harjoituksiin, venyttelyä unohtamatta.

Välineinä käytetään oman kehon lisäksi mm. keppejä, kuminauhoja, jumppapalloja.

Enintään 30 opiskelijaa

Ohjaaja: Henna Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

**Työikäisten kuntoliikunta**

**Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3  
KESKIVIIKKO klo 18.00 - 19.00**

**12.9 - 28.11.2018/9.1- 3.4.2019**

**Kurssimaksu: 68 €/31 h**

Tehokasta liikuntaa työikäisille oman kehon painoa ja erilaisia välineitä käyttäen. Kuntoa kohotetaan vaihtuvilla teemoilla mm.

kahvakuulalla, toiminnallisella lihaskuntoharjoittelulla, punttijumpalla.

Ryhmän toiveet otetaan huomioon. Sopii kaiken kuntoisille työikäisille.

Enintään 40 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

**Äijäjumppa**

**Kesälahden koulun liikuntasali, Pyhäjärventie 3  
KESKIVIIKKO klo 19.00 - 20.00**

**12.9 - 28.11.2018/9.1 - 3.4.2019**

**Kurssimaksu: 68 €/31 h**

Äijäjumppa on ainoastaan miehille tarkoitettu kuntoliikuntaryhmä,

jossa kohotetaan sekä aerobista että lihaskuntoa. Vaihtuvia teemoja

mm. kahvakuulailua, toiminnallista harjoittelua, keppijumppaa ja

pienpelejä. Ryhmän toiveet otetaan huomioon. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille äijille.  
Enintään 30 opiskelijaa.  
Ohjaaja: Henna Hirvonen  
Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

# Kitee

## KUNTOSALI

### **Kevennetty ikääntyvien kuntosali**

**Vespeli, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 9.30–10.30**

**10.9.–3.12.2018/7.1.–1.4.2019 (ei vko 42 ja 10)**

**Maksu: syksy tai kevät 23 €/lukuvuosi 37 € +**

**Kuntosalimaksu 1,70 €/kerta**

Ryhmä on suunnattu 65+ ikäisille, eläkeläisille, veteraaneille ja kaikille erityisryhmäläisille.

Tavoitteena on kevyttä lihaskuntoa ylläpitäviä harjoitteita kuntosali laitteilla ja käsipainoilla sekä venyttely. Sotiemme veteraaneille ryhmään osallistuminen on maksuton esittämällä rintamamiestunnuksen.

Ohjaajat: Liikuntatoimen työntekijät

Lisätietoja: Liikuntatoimi Tapio Niskanen p. 040 1051189

### **Vaativampi ikääntyvien kuntosali**

**Vespeli, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 10.45 -11.55**

**10.9.–3.12.2018/7.1.–1.4.2019 (ei vko 42 ja 10)**

**Maksu: syksy tai kevät 23 €/lukuvuosi 37 € +**

**Kuntosalimaksu 1,70 €/kerta**

Ryhmä on suunnattu 65+ ikäisille useamman vuoden kuntosali laitteita käyttäneille ikäihmisille.

Tavoitteena on vaativia lihaskuntoa ylläpitäviä harjoitteita kuntosali laitteilla ja käsipainoilla, sekä venyttelyä.

Ohjaajat: Liikuntatoimen työntekijät

Lisätietoja: Liikuntatoimi Tapio Niskanen p. 040 1051189

**Kuntosaliryhmä (vapaa käyttö)**

**Apupiste, Olkontie 6**

**MAANANTAI klo 15.00 – 16.00**

**Alkaen 13.8.2018**

**Maksu: 36 € / 6 kertaa**

Ohjaaja: fysioterapeutti Tiina Kärnä

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

**Kuntosaliryhmä, Kiteen Eläkkeensaajat ry**

**Harjulan korttelitupa, Ilmolantie 2**

**MAANANTAI klo 15.30 -17.00**

**Alkaen 4.9- 26.11.2018/7.1 -27.5.2019**

**Maksu: maksuton**

Ryhmä on tarkoitettu ikääntyville ihmisille kunnan kohentamiseksi.

Tavoitteena on liikuntakyvyn ylläpitäminen, lihaksiston vahvistaminen sekä tasapainon hallintaa kuntosalilaitteiden avulla.

Vertaisohjaaja: Risto Soininen

Lisätietoja: Risto Soininen p. 050 543 1948

**Kuntosaliryhmä Eläkeliitto Kiteen yhdistys ry**

**Harjulan korttelitupa, Ilmolantie 2**

**MAANANTAI klo 17.00–18.00**

**10.9 -26.11.2018/7.1 -29.4.2019**

**Maksu: 7 € syksy/7 € kevät**

Ryhmä on suunnattu Eläkeliiton Kiteen osaston jäsenille.

Tavoite on liikunnan tärkeyden tiedostaminen, voimistelu ja kuntosaliharjoittelemine.

Vertaisohjaaja: Helka Törnroos

Lisätietoja: Helka Törnroos p. 040 352 6726

**MS – Kuntosaliryhmä**

**Harjulan korttelitupa, Ilmolantie 2**

**TIISTAI klo 12.00 – 13.00**

**11.9–27.11.2018/ Kevään tilanne tarkastellaan syksyn aikana.**

**Maksu: 23 € lukukausi/37 € lukuvuosi**

Ryhmä on suunnattu kaikenikäisille MS-tautia sairastaville.

Tavoitteena on lihaskunnan ylläpitäminen kuntosalilaitteilla, käsi- ja nilkkapainoilla.

Ohjaaja: Liikuntatoimen ohjaajat

Lisätietoja: Liikuntatoimi Tapio Niskanen p. 040 1051189

**Kuntosaliryhmät, Eläkeliitto, Kiteen yhdistys ry  
Harjulan korttelitupa, Ilmolantie 2**

**TIISTAI**

**Ryhmä I klo 16.00–17.00**

**Ryhmä II klo 17.00 -18.00**

**11.9 -27.11.2018/8.1- 23.4.2019**

**Maksu: 7 € syksy/7 € kevät**

Ryhmät on suunnattu Eläkeliiton Kiteen osaston jäsenille.

Tavoite on liikunnan tärkeyden tiedostaminen, voimistelu ja kuntosaliharjoittelu.

Vertaisohjaajat: ryhmä I Anja Hirvonen, ryhmä II Aino Alasaari

Lisätietoja: Ryhmä I Anja Hirvonen p. 0400 985 720

Ryhmä II Aino Alasaari p. 050 322 8669

**Kuntosali, K-K:n Reuma ja Tules ry.  
Kiteen terveystieteiden kuntosali, Arppentie 6  
(käynti päivystyksen oven kautta)**

**TIISTAI klo 16.00 -17.45**

**Alkaen 4.9.2018**

**Maksu: maksuton reuman jäsenille**

Ryhmä on tarkoitettu K-K:n Reuma- ja Tules yhdistyksen jäsenille.

Tavoitteena on lihaskunnan parantaminen ja ylläpitäminen.

Nivelreumaa sairastavien oma-aloitteista kuntoutusta.

Reuman jäsenet osallistuvat TI 10.00 - 11.00 yhteiskävelyyn

Eläkeliiton kanssa, lähtö Keisarinkuja 2.

Ohjaaja: Liisa Pirhonen

Lisätietoja: Kiteen Reumayhdistyksen puh.joht. Liisa Pirhonen p. 050

535 9743/ [lispir@suomi24.fi](mailto:lispir@suomi24.fi)

**Kuntosaliryhmä ikääntyneille**

**Apupiste, Olkontie 6**

**KESKIVIIKKO klo 11.15 – 12.15**

**Alkaen 12.9.2018**

**Maksu 66 €/ 11 krt**

Ohjaaja: fysioterapeutti Niina Vasarainen

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

**Kuntosaliryhmä, Eläkeliitto, Kiteen yhdistys ry  
Kiteen terveystieteiden kuntosali, Arppentie 6**

**KESKIVIIKKO klo 16.15 -17.15**

**12.9 -19.12.2018/2.1 - 24.4.2019**

**Maksu: 7 € syksy/7 € kevät**

Ryhmät on suunnattu Eläkeliiton Kiteen osaston jäsenille.

Tavoite on liikunnan tärkeyden tiedostaminen, voimistelu ja kuntosaliharjoittelu.

Vertaisohjaaja: Leena Karppi

Lisätietoja: Leena Karppi p. 050 402 6947

**Kuntosaliryhmät, Eläkeliitto, Kiteen yhdistys ry  
Harjulan korttelitupa, Ilmolantie 2  
KESKIVIIKKO**

**Ryhmä I klo 16.00 -17.00**

**Ryhmä II klo 17.00 -18.00**

**12.9 -28.11.2018/2.1 -24.4.2019**

**Maksu: 7 € syksy/7 € kevät**

Ryhmät on suunnattu Eläkeliiton Kiteen osaston jäsenille.

Tavoite on liikunnan tärkeyden tiedostaminen, voimistelu ja kuntosaliharjoittelu.

Vertaisohjaajat: Ryhmä I Maire Timonen p. 044 2002 035

Vertaisohjaajat: Ryhmä II Pirjo Salmelainen p. 050 377 2437

**Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä  
Harjulan korttelitupa, Ilmolantie 2  
TORSTAI klo 10.30 -12.00**

**13.9 -13.12.2018/17.1 -18.4.2019**

**Maksuton**

Ryhmä on tarkoitettu vasta-alkajille ja jo aiemmin kuntosalia harrastaneille. Tavoitteena on lihaskunnan ja tasapainon hallinnan ylläpito ja kohentaminen.

Ohjaaja: Vertaisohjaajat

Lisätietoja: Eeva Kinnunen p. 040 147 3524

**Kuntosali, K-K:n Reuma ja Tules ry  
Harjulan korttelitupa, Ilmolantie 2  
TORSTAI klo 16.00 -17.00**

**Alkaen 6.9.2018**

**Maksu: maksuton reuman jäsenille**

Ryhmä on tarkoitettu K-K:n Reuma ja Tules yhdistyksen jäsenille.

Tavoitteena on lihaskunnan parantaminen ja ylläpitäminen.

Nivelreumaa sairastavien itsenäistä kuntoutusta.

Ohjaaja: Liisa Pirhonen

Lisätietoja: Kiteen Reumayhdistyksen puh.joht. Liisa Pirhonen p. 050 535 9743/ [lispir@suomi24.fi](mailto:lispir@suomi24.fi)

**Seniorikorttilaisten kuntosali**  
**Urheilutie 7, Urheilutalo VesPeli**  
**PERJANTAI klo 8.00 -10.00**  
**1.9.2018 - 31.8.2019**

**Maksu: seniorikortti**

Vuoro on tarkoitettu omatoimiseen voimaharjoitteluun 65+ ikäisille seniorikortin käyttäjille, jotka haluavat ennaltaehkäistä fyysisen toimintakunnon heikkenemistä.

Tavoitteena on saavutetun lihaskunnon ja tasapainon ylläpito.

Lisätietoja: Helena Malinen p. 040 105 1171

## VESIVOIMISTELU

**Vesiliikuntaa selkäongelmallisille**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 19.30–20.15**

**10.9 -10.12.2018 ja 7.1 - 15.4.2019**

**Maksu: 3,00 €/kerta + uintimaksu**

Ryhmä on suunnattu kaikenikäisille henkilöille, joilla on selkäongelmaa ja -oireita.

Osallistuminen ei edellytä P-K:n Selkäyhdistyksen jäsenyyttä.

Tavoitteena on selän hallinnan, lihasvoiman ja liikkuvuuden lisääminen ja ylläpitäminen.

Ohjaaja: Tiina Timonen 050 3488 392

Lisätietoja: P-K:n Selkäyhdistys ja Tiina Timonen

**Kevennetty vesiliikunta I ja II**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**Ryhmä I TIISTAI klo 8.00 – 8.30**

**11.9 - 4.12.2018/8.1 - 2.4.2019 (ei vko 42 ja 10)**

**Ryhmä II TORSTAI klo 8.00–8.30**

**13.9 -29.11.2018/10.1 - 4.4.2019 (ei vko 42 ja10)**

**23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi + uintimaksu**

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille veteraaneille ja eläkeläisille. Tavoitteena kevyesti kuormittava toimintakykyä ylläpitävä vesiliikunta.

Ohjaajat: Liikuntatoimen ohjaajat

Lisätietoja: Liikuntatoimi Tapio Niskanen p. 040 105 1189

### **Vaativampi vesiliikunta I ja II**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**Ryhmä I TIISTAI klo 8.30 - 9.00**

**11.9 - 4.12.2018/8.1 - 2.4.2019 (ei vko 42 ja 10)**

**Ryhmä II TORSTAI klo 8.30 - 9.00**

**13.9 - 29.11.2018/10.1 - 4.4.2019 (ei vko 42 ja 10)**

**23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi + uintimaksu**

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille veteraaneille ja eläkeläisille. Tavoitteena on vireyttä ja laatua elämään liikunnan avulla.

Ohjaajat: Liikuntatoimen ohjaajat

Lisätietoja: Liikuntatoimi

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

### **Vesiliikunta Diabetesyhdistys**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**TIISTAI klo 11.00 - 12.00**

**4.9 -18.12.2018 /8.1- 23.4.2019**

**Maksu: 4 €/kerta + uintimaksu.**

**Syyskausi 48 € ja kevätkausi 48 €**

Ryhmä on kaikille avoin ja se on suunnattu kaikenikäisille, matalan- ja syvänveden vesivoimistelusta nauttiville.

Tavoitteena on veden vastusta hyödyntämällä ja eri välineiden avulla kohottaa lihaskuntoa ja saada vireyttä arkeen.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset ohjaajalle:

Tiina Timonen p. 050 348 8392

### **Vesiliikunta**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**TIISTAI klo 19.30 - 20.15**

**10.9 - 3.12.2018/14.1 - 7.4.2019**

**Maksu: 65 €/vesivoimisteluryhmä + uintimaksu**

Ryhmä on suunnattu kaikenikäisille vesiliikunnasta nauttiville, matalan tai syvänveden vesivoimistelua. Tavoitteena on kuntoa kohottavaa liikuntaa veden vastusta ja eri välineitä hyväksi käyttäen, vireyttä ja laatua elämään.

Lisätietoja: Kiteen Naisvoimistelijat/Saila Kontro p. 040 774 9810

### **Vesiliikunta**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**KESKIVIIKKO klo 19.30 - 20.15**

**12.9 - 28.11.2018/9.1 - 3.4.2019**

**Maksu: 51 € + uintimaksu**

Monipuolinen vesijumppa, joka sisältää lämmittely hyppy- ja juoksuosuuksia sekä lihaskuntoharjoitteita. Myös nivelvaivaiset voivat nauttia tästä tunnista. Vesi pehmentää liikkeitä. Kurssimaksu ei sisällä uinti- tai vesijuoksuvyömaksua. Enintään 35 osallistujaa.

Ohjaaja: Tiina Timonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Vesiliikunta**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**PERJANTAI klo 11.00 – 12.00**

**31.8 – 18.12.2018/4.1 – 23.4.2019**

**Maksut: 4 €/kerta + uintimaksu tai syyskausi 48 € + uintimaksu / kevätkausi 48 € + uintimaksu.**

Ryhmä on kaikille avoin ja se on suunnattu kaikenikäisille, matalan ja syvänveden vesivoimistelusta nauttiville.

Tavoitteena on veden vastusta hyödyntämällä ja eri välineiden avulla kohottaa lihaskuntoa ja saada vireyttä arkeen.

Ilmoittautumiset ohjaajalle: Tiina Timonen p. 050 348 8392

### **Vesiliikunta**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**PERJANTAI klo 19.30 – 20.15**

**31.8 – 18.12.2018/4.1–23.4.2019**

**Maksut: 4 €/kerta + uintimaksu tai syyskausi 48 € + uintimaksu / kevätkausi 48 € + uintimaksu.**

Ryhmä on kaikille avoin ja se on suunnattu kaikenikäisille, matalan ja syvänveden vesivoimistelusta nauttiville.

Tavoitteena on veden vastusta hyödyntämällä ja eri välineiden avulla kohottaa lihaskuntoa ja saada vireyttä arkeen.

Ilmoittautumiset ohjaajalle: Tiina Timonen p. 050 348 8392

### **Tehovesijumppa**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**La 10.00 -10.45**

**15.9 - 8.12.2018, 9 oppituntia**

**12.1 -13.4.2019, 9 oppituntia**

**Maksut: Kurssimaksu 40,00 € + uintimaksu.**

Enintään 35 opiskelijaa.

Tehokasta liikuntaa vedessä musiikin tahdissa.

Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita.

Tehovesijumppa kehittää kestävyyttä ja vahvistaa lihaskuntoa.

Apuna liikkeitä tehostamaan käytetään erilaisia apuvälineitä.

Ei kokoonnu kuukauden viimeisenä lauantaina.

Ohjaaja: René Eugenio Juárez



## MUUT LIIKUNTARYHMÄT

### **Kaikille avoin jumppa**

**Kiteen ev.lut seurakuntakeskus, Kappelintie 4**

**MAANANTAI** aloitusajankohta ilmoitetaan myöhemmin

Ohjaaja: Leila Uuksulainen

Lisätietoja: Eija Hakulinen p. 050 320 7557

### **Olkapääryhmä**

**Apupiste, Olkontie 6**

**Maksu: alkututkimus 31 € + ryhmämaksu 66 € / 6 kertaa sisältäen kurssimateriaalin.**

Ryhmä on tarkoitettu olkapään ongelmista kärsiville. Harjoitteilla vahvistetaan olkapään tukilihaksia, parannetaan lavan hallintaa ja liikkuvuutta.

Enintään 8 osallistujaa/ryhmä

Ohjaaja: fysioterapeutti Niina Vasarainen

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

### **Niskalennkir ryhmä**

**Apupiste, Olkontie 6**

**Maksu: alkututkimus 31 € + ryhmämaksu 66 € / 6 kertaa sisältäen kurssimateriaalin.**

Ryhmä on tarkoitettu niska-hartiaseudun ja yläselän ongelmista kärsiville. Yksilöllisesti ohjattua pienryhmäharjoittelua niskan, hartiasiudun, olkapään ja rintarangan kiputilojen vähentämiseksi.

Enintään 8 osallistujaa/ryhmä

Ohjaaja: fysioterapeutti Tiina Kärnä

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

### **Selkävoittoryhmä**

**Apupiste, Olkontie 6**

**Maksu: alkututkimus 31 € + ryhmämaksu 66 € / 6 kertaa sisältäen kurssimateriaalin.**

Ryhmässä saa eväät kroonisten ja toistuvien alaselkäongelmien taltuttamiseen. Yksilöllisesti ohjattua pienryhmäharjoittelua selän hyvään hallintaan.

Enintään 8 osallistujaa/ryhmä.

Ohjaaja: fysioterapeutit Niina Vasarainen, Tiina Kärnä

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

**Boccia-ryhmä Kiteen Eläkkeensaajat**

**VesPelin pallosali, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 10.00 -11.30**

**3.9–26.11.2018/7.1 -27.5.2019**

**Maksu: ei osallistumismaksua**

Ryhmä on tarkoitettu eläkeläisille. Tavoitteena sosiaalinen kanssakäyminen ja liikunnan vireyden ylläpitäminen.

Ohjaaja: Kauko Väkeväinen p.0500 428 202

**Liikunta, Leinovaara**

**Kylätalo Leinola, Leinovaarantie 4 A**

**MAANANTAI klo 16.30 – 17.15**

**10.9 – 26.11.2018/7.1 – 1.4.2019**

**Maksu: kurssimaksu 51 € /23 h**

Peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa.

Enintään 20 osallistujaa.

Ohjaaja: Tiina Timonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

**Sykejumppa**

**VesPelin pallosali, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 18.00–19.00**

**10.9 -3.12.2018/14.1- 8.4.2019**

**120 €:n ryhmämaksulla on mahdollisuus osallistua muihinkin**

**Naisvoimistelijoiden liikuntaryhmiin.**

Sopii kaikenikäisille. Myös aloitteleville. Ei vaikeita askelsarjoja ja hyppyjä.

Tavoitteena on kehon monipuolinen harjoittaminen erilaisten lihaskuntoliikkeiden avulla. Rentouttava loppuvenyttely.

Ohjaaja Henna Hirvonen

Lisätietoja: Kiteen Naisvoimistelijat/Saila Kontro p. 040 774 981

**Liikunta, Juurikka**

**Juurikan vapaa-aikakeskus, Juurikkajärventie 3**

**MAANANTAI klo 18.00 -19.00**

**10.9 -26.11.2018/7.1 – 1.4.2019**

**Maksu: kurssimaksu 68 € 31 h**

Perusjumppaa naisille. Tehostaen musiikilla, välineillä ja ilman välineitä oman kehon painolla.

Ohjaaja: Eila Uuksulainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

**Perusjumppa kaikille, Puhos**  
**Puhoksen koulu, Kartanontie 5**  
**MAANANTAI klo 18.00 - 18.45**  
**10.9 - 26.11.2018 / 7.1 - 1.4.2019**

**Maksu: kurssimaksu 51 €/23 h**

Kuntoa ylläpitävää, monipuolista liikuntaa kehoa ja eri välineitä hyväksi käyttäen.

Enintään 30 osallistujaa.

Ohjaaja: Tiina Timonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Power**

**Hutsin koulu, liikuntasali**  
**MAANANTAI klo 19.30 - 20.30**

**10.9 - 26.11.2018, 15 oppituntia**

**7.1 - 1.4.2019, 16 oppituntia**

**Maksu: Kurssimaksu 68,00 €**

Fyysisesti kuormittava ja nopeatempoinen tunti, joka koostuu lämmittelystä juoksuosuuksineen, erilaisista hypyistä sekä omalla painolla ja kahvakuulalla tehtävistä toiminnallisista lihaskuntoliikkeistä. Tunnilla yhdistellään crossfit/armyfit-tyyppisiä lihasvoima-, kestävyys-, nopeus- ja notkeusharjoitteita. Power-tunti sopii jo aiemmin liikuntaa harrastaneille, haasteita pelkäämättömille naisille ja miehille. Enintään 20 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Kiteen Eläkkeensaajat Tanhukerho**

**VesPeli, pallosali, Urheilutie 7**

**TIISTAI klo 9.30 -11.00**

**4.9 - 26.11.2018/8.1 - 28.5.2019**

Ryhmä on suunnattu ikäihmisille.

Toiminta sisältää kansantanssia ja senioritanssia.

Vertaisohjaaja: Kalevi Hartikainen p. 0400 359 418

Lisätietoja: Eero Pykäläinen p. 050 356 4090,  
[pykalainen.e@gmail.com](mailto:pykalainen.e@gmail.com)

### **Kävelyryhmä, Eläkeliitto, Kiteen yhdistys ry**

**Kokoontuminen Keisarinkuja 2**

**TIISTAI klo 10.00 -11.00**

**11.9 - 27.11.2018/8.1 - 16.4.2019**

Ryhmä on suunnattu ikäihmisille, rauhallista ulkona liikkumista ja yhdessäoloa. K-K:n Reuma ja Tules ry:n jäsenet osallistuvat tähän ryhmään. Tavoite: Liikuntakyvyn ylläpito.

Lisätietoja: Pirjo Salmelainen p. 050 3772437

**Keppijumppa, päivä****VesPeli, liikuntasali, Urheilutie 7****ti 11.00 - 11.45****11.9 - 27.11.2018, 11 oppituntia****8.1 - 2.4.2019, 12 oppituntia****Kurssimaksu 51,00 € Enintään 40 opiskelijaa.**

Monipuolista liikuntaa keppiä apuna käyttäen.

Välillä myös musiikin tahdittamana.

Ohjaaja: Henna Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

**Avaava liikunta****Apupiste, Olkontie 6****TIISTAI klo 12.00 -13.15****2.10 - 4.12.2018 maksu 67 € /10 kertaa****Kevään 2019 aikataulu sovitaan ryhmässä.**

Ryhmä on suunnattu kaikenikäisille.

Avaavan liikunnan pohjana on Rosen- liikunta.

Lisänä on erilaisia rentoutusharjoituksia, mielikuvamatkoja sekä yksilö- ja pariharjoituksia itsetuntemuksen kehittämiseksi.

Enintään 15 osallistujaa/ryhmä.

Ohjaaja: kuntohoitaja, Rosenterapeutti Immi Helminen

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

**Liikuntakerho, Kiteen Eläkkeensaajat ry****Kiteen ev.lut seurakuntakeskus, Kappelintie 4****TIISTAI klo 12.00 - 13.00****4.9 - 26.11.2018/7.1 - 27.5.2019**

Ryhmä on suunnattu kaikille ikäihmisille.

Tavoitteena on liikuntakyvyn ja henkisen vireyden ylläpitäminen.

Lisätietoja: liikuntavastaava Sirkka-Liisa Mikkonen 0400 583 34  
sl.mikkonen@gmail.com**Lentopalloa, Eläkeliitto Kiteen yhdistys****VesPeli, Urheilutie 7****TIISTAI klo 14.00 -15.30****28.8 -18.12.2018/2.1 - 30.4.2019****Maksu: 10 € syksy/10 € kevät**

Ryhmä on suunnattu eläkeläisille ja ikääntyneille miehille ja naisille.

Tavoitteena liikuntakunnon ylläpitäminen.

Vertaisohjaaja ja lisätiedot: Maire Timonen p. 044 200 2035

## **Tuolijumppa**

**Juhonhovin kerhohuone, Juhontie 2**

**TIISTAI klo 13.15 -13.45**

**11.9 - 4.12.2018/ Kevään 2019 toteutumista tarkastellaan syyskauden aikana.**

**Maksu: 23 € syyskausi**

Ryhmä on suunnattu 65+ ikääntyville ja erityisryhmäläisille.

Tavoitteena monipuolista liikuntaa istuen keppiä, kuminauhoja, käsi- ja nilkkapainoja käyttäen.

Ohjaaja: Liikuntatoimen ohjaajat

Lisätietoja: Tapio Niskanen p. 040 1051189

## **Booty**

**Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4**

**TIISTAI klo 17.30 -18.30**

**11.9 - 27.11.2018/8.1 - 2.4.2019 31 oppituntia**

**Kurssimaksu: 68 €**

Vahvat ja kiinteät pakarat, ryhdin ja tasapainon parantaminen, painonhallinta, jalkapäivä tai rakkaus kyykkyjä kohtaan. Tämä kaikki yhdistyy uudella Booty-tunnilla, jossa pääosaan pääsevät pakara- ja reisilihakset. Harjoitteet ovat monipuolisia ja tehokkaita oman kehon painolla tai eri välineillä tehtäviä (esim. kuminauhat). Tunti sopii kaikentasoisille kuntoilijoille. Enintään 35 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

## **Kahvakuula**

**Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4**

**TIISTAI 18.30 -19.30**

**11.9 - 27.11.2018/8.1 - 2.4.2019 31 oppituntia**

**Kurssimaksu 68 €**

Harjoittelu kahvakuulan kanssa on monipuolista liikuntaa, joka tarjoaa haastetta mitä erilaisempiin tavoitteisiin. Voiman hankinta, kiinteytyminen, ryhdin, lihastasapainon ja liikkuvuuden parantaminen, tasapainon ja koordinaation kehittäminen sekä painon pudottaminen ja painon hallinta ovat hyviä syitä aloittaa kahvakuulaharjoittelu.

Harjoitteet ovat toiminnallisia ja hyötyvoimaa kehittäviä ja ne sopivat eritasoisille ja -ikäisille liikkujille. Tunnille oma kahvakuula mukaan.

Enintään 30 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

**Avaava Liikunta ja Pilates, Reuma ja Tules ry  
Apupiste**

**Keskiviikko 3.10.2018 klo 17.00**

Ryhmä on tarkoitettu jäsenille ja kokoontuu 10 krt joka toinen vko.

Lisätietoja: Eija Hakulinen p.050 320 7557

**Vireyttä vanhuuteen, Eläkeliiton kerho**

**Kiteen Osuuspankin kerhohuone**

**Joka toinen TORSTAI klo 10.00 -13.00**

**2018 -2019**

Ryhmä on suunnattu ikääntyneille ihmisille, myös kaikille kerhosta kiinnostuneille.

Tavoitteena on liikunnallinen yhdessäolo ja virkistäytyminen, tietoiskuja eri aiheista.

Vertaisohjaajat: Pirjo Salmelainen p. 050 377 2437

Eeva-Liisa Kuronen p. 050 536 6960

Lisätietoja: Pirjo Salmelainen p. 050 3772437

**Vaativampi Kuntovoimistelu**

**VesPelin pallosali, Urheilutie 7**

**TORSTAI klo 13.00 -13.45**

**13.9 - 29.11.2018/10.1- 4.4.2019 (ei vko 42 ja 10)**

**Maksu: 23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi**

Ryhmä on suunnattu kaikille 65+ ikäisille. Reipasta peruskuntoliikuntaa naisille ja miehille.

Ohjaajat: Liikuntatoimen työntekijät p.040 1051168

Lisätietoja: Liikuntatoimi Tapio Niskanen p. 040 105 1189

**Vetreä keho**

**Hutsin koulu, Urheilutie**

**TORSTAI klo 17.30 -18.30**

**13.9 -29.11.2018/10.1 - 4.4.2019**

**Maksu: 68 €/31 h**

Ryhmä sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Tunnilla vetreytetään ja huolletaan kehoa kokonaisvaltaisesti ja parannetaan liikkuvuutta. Vuorottelevina lajeina ovat elvyttävä ja vetreyttävä keppijumppa, avaava ja venyttävä villasukkajumppa, palauttava ja hierova (putki) rullailu sekä venyttely. Enintään 30 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Toiminnallinen harjoittelu**

**Hutsin koulu, liikuntasali**

**TORSTAI 18.30 -19.30**

**13.9 - 29.11.2018/10.1 - 1.4.2019**

**Maksu: Kurssimaksu 68,00 € 31 tuntia**

Functional training eli toiminnallinen harjoittelu parantaa lihaskuntoa, keuhonhallintaa, liikkuvuutta ja kestävyyttä ja aktivoi sekä pinnallisia että syviä lihaksia. Harjoittelun periaate on, että yksi liike harjoittaa samaan aikaan monia eri lihaksia. Tunnilla tehdään yhdistelmäliikkeitä koko keholle välineitä monipuolisesti hyödyntäen (esim. kahvakuula, käsipainot) Functional training sopii kaikille. Enintään 30 opiskelijaa. Ohjaaja: Henna Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Hathajooga I**

**Huvikeskus, sali Välttimäentie 4**

**TORSTAI 16.30-18.00**

**13.9 - 29.11.2018 22 oppituntia**

**10.1 - 4.4.2019 24 oppitunti**

**Kurssimaksu 83,00 €**

Lempeää, rentouttavaa, lihaskuntoa vahvistavaa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jooga-alusta ja lämmin joustava asu. Enintään 30 opiskelijaa.

Ohjaaja: Pia Pippuri

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Hathajooga II**

**Huvikeskus, sali Välttimäentie 4**

**TORSTAI 18.15 - 19.45**

**13.9 - 29.11.2018 22 oppituntia**

**10.1 - 4.4.2019 24 oppituntia**

**Kurssimaksu 83,00 €**

Lempeää, rentouttavaa, lihaskuntoa vahvistavaa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jooga-alusta ja lämmin joustava asu. Enintään 30 opiskelijaa.

Ohjaaja: Pia Pippuri

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Lentopallo, Kiteen Rintama- ja sotaveteraanit**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**TORSTAI klo 14.00 - 15.30**

**14.9.2018 - 25.4.2019**

Ryhmä on suunnattu kiteeläisille rintamaveteraaneille, sotainvalideille, sotaveteraaneille sekä näiden yhdistysten kannattajajäsenille. Tavoitteena kunnon ylläpito ja virkistys.  
Yhdyshenkilö: Martti Eronen p. 0400 795 902

### **Boccia-ryhmä**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**PERJANTAI klo 14.30 -16.00**

**14.9 -23.11.2018/11.1 -26.4.2019**

Ryhmä on tarkoitettu eläkeliiton Kiteen yhdistyksen jäsenille ja kaikille yhdessäoloa ja liikuntaa kaipaaville.

Tavoite on liikuntakyvyn ja vireyden ylläpito.

Maksu: 7 € syksy/ 7 € kevät

vertaisohjaajat: Toivo Kuronen p. 050 3440 283

### **Pilates, tutustumisalkeet**

**Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4**

**PERJANTAI 17.45 -18.45**

**14.9 -12.10.2018, 7 oppituntia**

**Maksu: Kurssimaksu 14,00 €**

Pilates kuuluu somaattisiin harjoitusmenetelmiin; näissä keuhonhallintaharjoituksissa herätellään ja vahvistetaan kykyä tuntea ja korjata itseämme. Pilates on laaja keuhonhallintakokonaisuus, joka perustuu Joseph Pilateksen luomaan keuhonhallintamenetelmään.

Tunnit vahvistavat syviä vatsalihaksia ja keskivartaloa tehokkaasti, tavoitteena kohentaa sekä ylläpitää ryhtiä ja pitää selkä terveenä.

Kurssilla opiskellaan pilateksen menetit, historia, teoria ja alkeet. Ota mukaan oma alusta. Ei sovellu raskaana oleville.

Enintään 15 opiskelijaa.

Ohjaaja: Päivi Karhu-Sormunen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Pilates, peruskurssin käyneille tai aiemmin harrastaneille**

**Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4**

**PERJANTAI 16.30-17.30**

**14.9 -29.9.2018 15 oppituntia**

**11.1 – 5.4.2019 16 oppituntia**

**Maksu: Kurssimaksu 62,00 €** Enintään 15 opiskelijaa.

Ohjaaja: Päivi Karhu-Sormunen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119



## TANSSI

### **Senioritanssi, joka toinen viikko**

**Vespelin liikuntasali 1/3, Urheilutie 7**

**KESKIVIIKKO KLO 9.00 -10.30**

**Kerrat: 12.9, 26.9, 10.10, 24.10, 7.11, 21.11, 5.12 (7 krt)**

**Maksu: 23 € syyskausi**

Ryhmä on suunnattu seniori-ikäisille, mutta sopii nuoremmillekin. Tavoitteena on virkistäytyminen ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen. Tanssit tapahtuvat pääasiassa seisten, omapari ei välttämätön.

Ohjaaja: Eila Uuksulainen

Lisätietoja: Eila Uuksulainen 050 412 7005 tai liikuntatoimi Tapio Niskanen, p. 040 105 1189

### **Perinteiset lavatanssit**

**Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4**

**KESKIVIIKKO 16.30 -18.00**

**12.9 - 28.11.2018, 22 oppituntia**

**9.1 - 3.4.2019, 24 oppituntia**

**Kurssimaksu 83,00 € Syksy 39,00 € / Kevät 39,00 €**

Enintään 30 opiskelijaa.

Ohjaaja: Seija Lappalainen

Ryhmässä opetellaan perinteisiä lavatansseja, kuten valssi, tango, humppa ja foxtrot. Naiset ja miehet joukolla mukaan! Paria vaihdetaan tanssien kuluessa koko ajan. Jokainen tanssi aloitetaan helpoista askelista ja asioista.

### **Kuntotanssijumppa**

**Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4**

**KESKIVIIKKO 18.15 - 19.15**

**12.9 - 28.11.2018, 15 oppituntia**

**9.1 - 3.4.2019, 16 oppituntia**

**Kurssimaksu 68,00 €** Enintään 30 opiskelijaa.

Ohjaaja: Seija Lappalainen

Jumppatunti perustuu tanssilavoilta tuttujen lavatanssiaskelien ja jumpan yhdistelmään. Tällä tunnilla kuka tahansa voi kohentaa kuntoa ja hankkia hyvää mieltä lavoilta tutun tanssimusiikin tahtiin. Musiikkia on aina humpasta jenkkaan ja cha chaasta rokkiin. Et tarvitse tanssiparia, Täällä jorataan pääsääntöisesti yksin.

## **Etnotanssi**

**Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4 Joka toinen viikko**

**LAUANTAI 16.00 - 17.00**

**22.9.2018 - 1.12.2018, 8 oppituntia**

**Kurssimaksu 20,00 €** Enintään 30 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Hirvonen

Tunnilla tempaudutaan afrikkalaisten, intialaisten ja karibialaisten rytmien vietäväksi. Etnotanssi on hauskanpitoa, heittäytymistä, energistä karnevaalitunnelmaa ja taattua hikeä. Tunnilla ei vaadita aiempaa tanssillista osaamista, vaan jokainen voi osallistua oman kunto- ja taitotasonsa mukaisesti. Tanssityyleinä ovat afro, bollywood & bhangra sekä soca. Ryhmä kokoontuu 22.9., 6.10., 27.10., 10.11., 24.11., 1.12.

## **TERVEYSLIIKUNTATAPAHTUMA (Kiteen kyyti)**

**IKÄIHMISTEN TERVEYSPÄIVÄ JOENSUUN AREENASSA  
tiistaina 2.10.2018 klo 11 - 15.**

**Tapahtuma ja kahvitarjoilu ilmainen, keittolounas  
mahdollisuus 6 €, kyytimaksu 0 €.**

Lähtö:

Kesälahden tori klo 9.00,

Kitee, ABC klo 9.30,

myös matkalta mahdollisuus nousta kyytiin.

**Ilmoittautuminen** viimeistään ti 25.9.2018,  
Tapio Niskanen p. 040 105 1189. Paikkoja rajoitettu määrä!

# Rääkkylä

## **Rääkkylän eläkkeensaajat ry:n Kuntosaliryhmä**

**Palvelutalo Pihlajakoti**

**TIISTAI klo 9.00–10.00**

**TORSTAI klo 14.00–15.00**

**2.10.2018-25.4.2019**

Ryhmä on suunnattu kaikille ikääntyneille.

Tavoitteena on yhdessä kunnon ylläpitäminen.

Liikunnan teho: keskiraskas

Vertaisohjaaja ja lisätietoja: Pekka Kaartinen, puh. (013) 665 141

## **Eläkeliiton Rääkkylän yhdistyksen liikunta- ja kuntosaliryhmä**

**Palvelutalo Pihlajakoti**

**TIISTAI klo 10.00–11.00**

**PERJANTAI klo 14.00–15.00**

**4.9.2018-31.5.2019**

Ryhmä on suunnattu kaikille ikääntyneille.

Tavoitteena on yhdessä kunnon ylläpitäminen.

Liikunnan teho: keskiraskas

Vertaisohjaaja ja lisätietoja: Pirkko Vänskä, puh. 040 568 9271

## MUUT LIIKUNTARYHMÄT

### **Kylien liikuntaryhmät**

#### **MAANANTAI**

Haapasalmen kylätalo	klo 10.00-10.45
Oravisalo, Koiton talo	klo 13.00-13.45
Varpasalon kylätalo	klo 14.00-14.45

#### **TORSTAI**

Niemisen urheilutalo	klo 10.00-10.45
kk kuntosali	klo 14.00-15.00

**8.10.2018-25.4.2019**

**Maksu: 20 €**

Ryhmä on suunnattu kaikille halukkaille.

Tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen.

Jumppaa, venyttelyä ja tasapainoharjoittelua.

Liikunnan teho: keskiraskas

Ohjaaja: Jyrki Kymäläinen, vapaa-aikasihteeri p. 040 105 3103

### **Eläkeläisten lentopalloa**

#### **Yläkoulun liikuntasali**

**MAANANTAI, KESKIVIIKKO ja PERJANTAI klo 17.00-19.00**

**1.9.2018-31.5.2019**

Tavoitteena kunnon ylläpito, virkistys ja yhdessäolo.

Liikunnan teho: kevyt

Lisätietoja: Heikki Hakkarainen p. 050 508 4381

### **Boccia-kerho**

#### **Yläkoulun liikuntasali**

**MAANANTAI klo 15.00-17.00**

**1.10.2018-22.4.2019**

Kerho on avoin kaikille halukkaille. Mukavaa yhdessäoloa boccia-pelin tiimoilta. Liikunnan teho: kevyt

Vertaisohjaaja ja lisätietoja: Pekka Kaartinen, puh. (013) 665 141

### **Boccia-kerho**

#### **Niemisen Urheilutalo**

**TIISTAI klo 12.00-14.00**

**25.9.2018-30.4.2019**

Kerho on avoin kaikille halukkaille. Mukavaa yhdessäoloa boccia-pelin tiimoilta. Liikunnan teho: kevyt

Vertaisohjaaja: Matti Rätty p. 0500 188 155

### **Perinteiset lavatanssit**

#### **Yläkoulu Liikuntasali**

**MAANANTAI 17:00-18:30**

**10.9.2018-26.11.2018, 22 t**

**7.1.2019-1.4.2019, 24 t**

**Kurssimaksu 83,00 € Syksy 39,00 € Kevät 39,00 €**

Enintään 30 opiskelijaa. Ryhmässä opetellaan perinteisiä lavatansseja, kuten valssi, tango, humpaa ja foxtrot. Naiset ja mihet joukolla mukaan! Paria vaihdetaan tanssien kuluessa koko ajan. Jokainen tanssi aloitetaan helpoista askelista ja asioista.

Ohjaaja: Seija Lappalainen

Ilmoittautuminen alkaa 27.8.2018.

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1149

Rääkkylän yhdyshenkilö p. 040 105 1158

### **Kk:n ulkoiluryhmä**

**Kk:n alue; Pihlajakodin, Viherpolun, Virsun ja kotipalvelun asiakkaat**

**TIISTAI klo 13.00–14.00 ja**

**joka toinen kuukausi TORSTAI klo 13.00-14.00**

**2.10.2018–25.4.2019**

Rääkkylän eläkkeensaajat ry:n jäsenet ulkoiluttavat palveluasumisen piirissä olevia henkilöitä. Osallistujien on oltava valmiiksi puettuja ulkovaatteisiin. Ryhmä kiertää kk:n alueella kävelylenkin. Ei maksua.

Ohjaaja ja lisätietoja: Kirsti Karvinen p. 050 320 1168

### **XL-jumppa**

**Alakoulu, Liikuntasali, Paksuniementie 7**

**KESKIVIIKKO 16.00-17.00**

**12.9.2018-28.11.2018, 15 t**

**9.1.2019-3.4.2019, 16 t**

**Kurssimaksu 68,00 € Syksy 34,00 € Kevät 34,00 €**

Enintään 20 opiskelijaa

Kevyttä jumppaa ylipainoisille. Pyritään löytämään motivaatiota liikkumiseen sekä kunnon kohotukseen. Ei netti-ilmoittautumista.

Ohjaaja: Irina Häyrinen

Ilmoittautuminen alkaa 27.8.2018.

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1149

Rääkkylän yhdyshenkilö p. 040 105 1158

### **Kuntojumppa**

**Alakoulu, Liikuntasali, Paksuniementie 7**

**KESKIVIIKKO 17.05-18.20**

**Kurssimaksu 78,00 € Erä 1/2 39,00 € Erä 2/2 39,00 €**

**12.9.2018-28.11.2018, 19 t**

**9.1.2019-3.4.2019, 20 t**

Enintään 20 opiskelijaa

Tule mukaan liikkumaan! Monipuolinen jumppa naisille, että miehille.

Sisältää aerobista- että lihaskuntojumppaa.

Ohjaaja: Irina Häyrinen

Ilmoittautuminen alkaa 27.8.2018.

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1149

Rääkkylän yhdyshenkilö p. 040 105 1158

### **Fasciamethod**

**Alakoulu, Liikuntasali, Paksuniementie 7**

**KESKIVIIKKO 18.25-19.10**

**12.9.2018-28.11.2018, 11 t**

**9.1.2019-3.4.2019, 12 t**

**Kurssimaksu 51,00 €**

Enintään 20 opiskelijaa

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä

kehonhuoltomenetelmä. FasciaMethod - tunti koostuu

myofaskiaalisesta liikkuvuusharjoittelusta, dynaamisesta

täsmävenyttelystä kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelusta ja

turvallisesta faskiakäsittelystä pallolla. Liikkeitä tehdään eri tasoissa,

kuten seisoma-, konttaus- ja polvitasossa. Tunnit eivät sovi

akuutteihin liikuntaelin ongelmiin. Taso [1-2], vihreä.

Ohjaaja: Irina Häyrinen

Ilmoittautuminen alkaa 27.8.2018.

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1149

Rääkkylän yhdyshenkilö p. 040 105 1158

### **Pilates**

**Niemisen urheilutalo, Hammaslahdentie 1126**

**KESKIVIIKKO 19.45-20.45**

**Kurssimaksu 68,00 € Syksy 34,00 € Kevät 34,00 €**

**12.9.2018-28.11.2018, 15 t**

**9.1.2019-3.4.2019, 16 t**

Enintään 20 opiskelijaa

Tunti ei vaadi Pilates tekniikan osaamista, käy kaikille aloittelijoillekin.

Sopii myös miehille. Puolituntia musiikin mukaan erilaisia rintakehää

avaavia liikkeitä, lihasten/nivelten venytystä ja liikkuvuutta

parantavia liikkeitä.

Ohjaaja: Irina Häyrinen

Ilmoittautuminen alkaa 27.8.2018.

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1149

Rääkkylän yhdyshenkilö p. 040 105 1158

## **Etnotanssi**

**Yläkoulu Liikuntasali**

**Joka toinen viikko LAUANTAI 15.00-16.00**

**12.1.2019-30.3.2019, 8 t**

**Kurssimaksu 20,00 €**

Enintään 30 opiskelijaa

Tunnilla tempaudutaan afrikkalaisten, intialaisten ja karibialaisten rytmien vietäväksi. Etnotanssi on hauskanpitoa, heittäytymistä, energistä karnevaalitunnelmaa ja taattua hikeä. Tunnilla ei vaadita aiempaa tanssillista osaamista, vaan jokainen voi osallistua oman kunto- ja taitotasonsa mukaisesti. Tanssityyleinä ovat afro, bollywood & bhangra sekä soca. Kokoon tumispäivät: 12.1, 26.1, 9.2, 23.2, 16.3 ja 30.3.2019.

Ohjaaja: Henna Hirvonen

Ilmoittautuminen alkaa 27.8.2018.

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1149

Rääkkylän yhdyshenkilö p. 040 105 1158

## **VESILIIKUNTA**

**Uimahalliretket Kiteelle Vespeliin**

**LAUANTAISIN 29.9., 27.10., 24.11. ja 29.12.2018**

**26.1., 23.2., 30.3., 27.4. ja 25.5.2019**

**Maksu: kyytimaksu 5 €/ hlö + uimahallimaksu 0 - 5,50 €/hlö**

Lapset pääsevät vanhempien mukana ilman kyytimaksua.

Lähtö: kello 9.15 kunnantalon edestä, 9.30 Rasivaaran kauppa, myös matkalta otetaan kyytiin. Paluukyyti lähtee klo 12.30.

Retkelle ei ole erillistä ilmoittautumista vaan linja-auto ottaa lähtijät kyytiin kirkonkylän, Rasivaaran ja Kiteen väliseltä reitiltä.

Linja-autonkuljettaja rahastaa osallistujilta kyytimaksun ja uimahalli uintimaksun. Retkellä toimitaan omalla vastuulla ja alle 13-vuotiaat pääsevät mukaan vain huoltajan kanssa.

Ohjaaja: Jyrki Kymäläinen, vapaa-aikasihteeri p. 040 105 3103.

## **TERVEYSLIIKUNTATAPAHTUMA (Rääkkylän kyyti)**

**IKÄIHMISTEN TERVEYSPÄIVÄ JOENSUUN AREENASSA  
tiistaina 2.10.2018 klo 11 - 15.**

**Tapahtuma ja kahvitarjoilu ilmainen, keittolounas  
mahdollisuus 6 €, kyytimaksu 0 €.**

Lähtö:  
kk kunnantalo klo 9.30,  
Rasivaaran pysäkki klo 9.40,  
Kompakka klo 9.50,  
myös matkalta kyytiin.

**Ilmoittautuminen** viimeistään ti 25.9.2018,  
Jyrki Kymäläinen p. 040 105 3103



# Tohmajärvi

Jos Tohmajärven liikuntaryhmissä ei ole erikseen mainittu ilmoittautumista, on se Tohmajärven kansalaisopiston ryhmä. Ilmoittautumiset puh. 040 105 4104.

## KUNTOSALI

### **Vaativa kuntosaliohjaus naisille, ma**

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

ma 11:00 - 12:00

24.9. - 10.12.2018, 7.1. - 8.4.2019

Arja Pirhonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 15 osallistujaa

Monipuolista kuntosaliharjoittelua enemmän kuntosalilla käyneille naisille. Ryhmän maksimikoko saattaa vielä muuttua, joten varasijalle kannattaa ilmoittautua.

### **Kuntosaliohjaus 65+ naisille**

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

ke 9:00 - 10:00

26.9. - 12.12.2018, 9.1. - 10.4.2019

Arja Pirhonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 17 osallistujaa

Monipuolista kuntosaliharjoittelua yli 65 vuotta täyttäneille naisille. Ei sovellu vasta-alkajille.

### **Kuntosaliohjaus naisille, ke**

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

ke 10:00 - 11:00

26.9. - 12.12.2018, 9.1. - 10.4.2019

Arja Pirhonen ja Virpi Koistinen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 20 osallistujaa

Monipuolista kuntosaliharjoittelua ykköskurssin käyneille. Ison ryhmän alku- ja loppuverryttelyt sekä tasapainoharjoitukset tehdään liikuntasalin puolella. Arja ja Virpi vuorottelevat ohjaajina.

### **Kuntosaliohjaus miehille**

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

to 8:30 - 9:30

27.9. - 13.12.2018, 10.1. - 18.4.2019

Arja Pirhonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 20 osallistujaa  
Monipuolista kuntosaliharjoittelua miehille tunnin verran. Ryhmän alku- ja loppuverryttelyt sekä tasapainoharjoitukset tehdään liikuntasalin puolella. Itsenäisyyspäivän takia syksyllä 10 kertaa ja keväällä 14.

### **Kuntosaliohjaus Värtsilässä**

Värtsilän koulu, kuntosali, Värtsiläntie 119  
ma 9:00 - 9:45

24.9. - 10.12.2018, 7.1. - 8.4.2019

Mirja Kinnunen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 9 osallistujaa

Kevyttä kuntosaliharjoittelua. Kurssi soveltuu kaiken ikäisille miehille ja naisille sekä aloittelijoille.

### **Naisten kuntosalicircuit, kevyt**

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C  
to 16:30 - 17:30

13.9. - 29.11.2018, 10.1. - 11.4.2019

Teija Kuronen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 20 osallistujaa

Ryhmä on tarkoitettu työssäkäyville naisille ja se on kevyempää kuntosaliohjausta iltapäivään. Ison ryhmän alkuverryttelyt sekä osa tehtäväpisteistä ovat liikuntasalin puolella.

### **Naisten kuntosalicircuit, vaativa**

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C  
to 17:30 - 18:30

13.9. - 29.11.2018, 10.1. - 11.4.2019

Teija Kuronen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 20 osallistujaa

Ryhmä on tarkoitettu työssäkäyville naisille ja se on vaativampaa kuntosaliohjausta iltapäivään. Ison ryhmän alkuverryttelyt sekä osa tehtäväpisteistä ovat liikuntasalin puolella.

### **Kuntosaliohjaus Kotipihassa, sekaryhmä**

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23  
pe 8:00 - 9:00

14.9. - 30.11.2018, 11.1. - 12.4.2019

Henna Hirvonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 8 osallistujaa

Aikaisin aamulla, yksilöllinen kuntosaliharjoittelu kuntosalivalmentajan ohjauksessa.

Tarkoitettu miehille ja naisille, joille liikuntahallilla olevat laitteet ovat hieman haastavia.

### **Seniorikuntosali naisille 1**

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23  
pe 9:00 - 10:00

14.9. - 30.11.2018, 11.1. - 12.4.2019

Henna Hirvonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 8 osallistujaa

### **Seniorikuntosali naisille 2**

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23  
pe 10:00 - 11:00

14.9. - 30.11.2018, 11.1. - 12.4.2019

Henna Hirvonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 8 osallistujaa

Yksilöllinen kuntosaliharjoittelu kuntosalivalmentajan ohjauksessa.

### **Seniorikuntosali naisille 3**

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

pe 11:00 - 12:00

14.9. - 30.11.2018, 11.1. - 12.4.2019

Henna Hirvonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 8 osallistujaa

Yksilöllinen kuntosaliharjoittelu kuntosalivalmentajan ohjauksessa.

### **TULES/Toimintakyky-kuntosaliryhmä**

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

pe 12:00 - 13:00

14.9. - 30.11.2018, 11.1. - 12.4.2019

Henna Hirvonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 8 osallistujaa

Yksilöllinen kuntosaliharjoittelu kuntosalivalmentajan ohjauksessa. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus tai toimintakyky on huomattavasti heikentynyt tai vaarassa heikentyä.

## **VESILIIKUNTA**

### **VESILIIKUNTA**

#### **Vesiliikunta 1**

VesPeli, Kiteen uimahalli, Urheilutie 7

to 10:30 - 11:00

13.9. - 29.11.2018, 10.1. - 11.4.2019

Henna Hirvonen • 24 h • Kurssimaksu 72 € • max 25 osallistujaa

Vesiliikunta on tehokasta ja turvallista liikuntaa vedenvastusta hyväksi käyttäen.

Yhteiskuljetus Tohmajärveltä lähtee Kiteen uimahallille torstaisin klo 9:45 Linjakkaan aukiolta. Kurssimaksu sisältää kuljetuksen. Kuljetus takaisin uimahallilta Tohmajärvelle lähtee klo 12. Jokainen osallistuja maksaa uimahallin käyttömaksun, jonka voi ostaa ensimmäisellä kerralla uimahallin kahviosta.

#### **Vesiliikunta 2**

VesPeli, Kiteen uimahalli, Urheilutie 7

to 11:00 - 11:30

13.9. - 29.11.2018, 10.1. - 11.4.2019

Henna Hirvonen • 24 h • Kurssimaksu 72 € • max 25 osallistujaa

# MUUT LIIKUNTARYHMÄT

## SENIORILIIKUNTA

### **Ikääntyvien naisten liikunta**

Liikuntahalli, Kirkkotie 10 C

ma 10:00 - 10:45

24.9. - 10.12.2018, 7.1. - 8.4.2019

Arja Pirhonen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 30 osallistujaa

Kuntojumppaa ikääntyville naisille eri välineitä apuna käyttäen. Lisäksi tehdään tasapainoharjoituksia, venyttelyä sekä rentoutusta.

### **Ikämiesten liikunta**

Liikuntahalli, Kirkkotie 10 C

ti 9:00 - 9:45

25.9. - 11.12.2018, 8.1. - 9.4.2019

Arja Pirhonen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 30 osallistujaa

Liikuntasalissa tapahtuvaa perusjumppaa, jonka tavoitteena on liikkuvuuden ja voiman ylläpito ja mahdollisesti parantaminenkin.

### **Toimintakykyryhmä 65+**

Liikuntahalli, Kirkkotie 10 C

ti 10:00 - 10:45

25.9. - 11.12.2018, 8.1. - 9.4.2019

Arja Pirhonen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 40 osallistujaa

Kevyempää jumppaa yli 65-vuotiaille naisille ja miehille. Opetustunti sisältää tasapainoharjoitteita seisten, lihaskuntoharjoitteita istuen, ei lattialle menoa. Sopii hyvin henkilöille, joille ikääntyneiden naisten tai ikämiesten jumppa on liian vaativa.

### **Värtsilän toimintakykyryhmä 65+**

Värtsilän seurakuntatalo, Kaurilantie 611

ke 12:00 - 12:45

26.9. - 12.12.2018, 9.1. - 10.4.2019

Arja Pirhonen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 20 osallistujaa

soveltuu kaiken ikäisille ja kuntoisille, sillä liikkeitä voit tehdä täysin oman kuntotason mukaan.

### **Terveyttä ja järkevää painonhallintaa**

Uusi kurssi!

Koulukeskus, Oppiva, atk-luokka 20, Asemantie 35 A

ma 18:00 - 19:30

10.9. - 19.11.2018

Irma Hakulinen • 20 h • Kurssimaksu 41 € • max 14 osallistujaa

Kurssin tavoitteena on herättää kiinnostus terveellisiin elämäntapoihin ja vähentää vääränlaisia ravitsemusvalintoja. Tavoitteena on myös painonhallinta ja innostus liikunnallisempaan elämäntapaan. Aihealueina ovat mm. terveysongelmien ennaltaehkäisy, ravitsemustottumusten tarkastelu ja tarvittava muutos sekä liikunnan merkitys terveyteen. Kurssilla tehdään kaikille riskitestejä ja ruokapäiväkirja-analyyseja.

### **Mama!-työpaja**

Uusi kurssi!

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

la 14:00 - 15:30, su 10:00 - 11:30

29. - 30.9.2018

Anni Rantanen • 4 h • Kurssimaksu 10 € • max 20 osallistujaa

Työpaja on suunnattu raskaana oleville naisille, jotka haluavat tukea synnytykseen valmistautumiseen. Omaan kehoon ja mieleen tutustutaan lempeästi erilaisten rentoutus- ja mielikuvaharjoitusten sekä liikkeen avulla. Työpaja tukee osallistujan kehotietoisuutta, kehollisia voimavaroja. Ei vaadi aiempaa liikunta- tai tanssitaustaa. Mukaan mukavat, liikkumiseen sopivat vaatteet, alusta ja muistiinpanovälineet.

### **Minä + liike**

Uusi kurssi!

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

la 14:00 - 15:30, su 10:00 - 11:30

27. - 28.10.2018

Anni Rantanen • 4 h • Kurssimaksu 10 € • max 20 osallistujaa

Työpaja on naisille suunnattu matka kohti lempeyttä, elinvoimaa ja inspiraatiota. Keskiössä ovat oma keho ja mieli. Liikomme, tanssimme, teemme kehotietoisuusharjoituksia ja kehonhuoltoa. Mitä koen ja aistin juuri nyt? Mitä tarvitsen, mitä haluan? Työpaja on sinulle, joka toivoo virkistystä ja rentoutusta arkeesi. Ei vaadi aiempaa liikunta- tai tanssitaustaa. Mukaan mukavat, liikkumiseen sopivat vaatteet, alusta ja muistiinpanovälineet. Ilmoittautuminen 16.10.2018 mennessä.

### **Laulaja ja keho**

Uusi kurssi!

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

la 14:00 - 15:30, su 10:00 - 11:30

17. - 18.11.2018

Anni Rantanen • 4 h • Kurssimaksu 10 € • max 20 osallistujaa

Laulajille ja laulunharrastajille suunnatussa työpajassa keskitytään oman ilmaisun laajentamiseen luovan liikkeen avulla. Sisältää kehotietoisuuden harjoituksia, liikettä sekä rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia. Tarjoaa laulajille uusia näkökulmia omaan ilmaisuun ja kehonkäyttöön. Ei vaadi aiempaa liikunta- tai tanssitaustaa. Mukaan mukavat, liikkumiseen sopivat vaatteet, alusta ja muistiinpanovälineet. Ilmoittautuminen 4.11.2018 mennessä.

### **Diabetes – omahoidolla terveyttä**

Uusi kurssi!

Koulukeskus, Tietävä, luokka 19, Asemantie 35 B

to 18:00 – 20:30

20.9. – 25.10.2018

Elena Savinainen • 15 h • Kurssimaksu 35 € • max 12 osallistujaa

Kurssi on tarkoitettu diabeetikoille, mutta myös ihmisille, joilla on riski sairastua diabetekseen sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita asiasta. Mitä tämän päivän kansantauti diabetes tarkoittaa? Voiko sitä hoitaa itse ilman lääkkeitä tai lääkkeiden tukemana? Tutustutaan aineenvaihduntaan vaikuttaviin asioihin, tasapainoisen ravinnon merkitykseen ja diabeteksen hoidon omaseurantaan. Opitaan käytännönläheisesti laskemaan terveellisen päivittäisen ravintotasapainon ja saadaan käytännön pieniä vinkkejä siitä, mihin asioihin itse kannattaa vaikuttaa ja miten. Elena Savinainen on Moskovan yliopistosta valmistunut lääkäri-endokrinologi, jolla on laaja kokemus diabeteksen omahoidon toteutuksesta.

## **Rivitanssi**

Uusi kurssi!

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

su 18:00 - 19:30

16.9. - 2.12.2018, 13.1. - 14.4.2019

Seija Lappalainen • 48 h • Kurssimaksu 67 € • max 30 osallistujaa

Rivitanssikurssilla opetellaan helpohkoja tansseja riveissä monipuolisen musiikin tahdissa.

Tanssissa ei tarvita paria. Rivitanssi kehittää tasapainoa ja parantaa keskittymiskykyä!

Laita jalkaan sisäkengät tai tossut ja ylle mukavat vaatteet.

## **Saanko luvan?**

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

ke 18:45- 21:00

12.9. - 28.11.2018, 9.1. - 17.4.2019

Auli Kempas • 72 h • Kurssimaksu 85 € • max 80 osallistujaa

Huom! Viikonpäivä on muuttunut.

Hanki tanssimalla kehonhallintaa ja kestävyyskuntoa. Ryhmässä opiskellaan ja harjoitellaan vakio-, lattari- ja swing-tansseja. Kurssilla on jatkuva parin vaihto. Lajit valitaan kurssilaisten toiveiden mukaan. Kaksi ensimmäistä oppituntia on aktiivista opiskelua sekä tanssia ja kolmas tunti tanssia, illan asioita ja edellisten kertojen tansseja kerraten. Viikolla 7 on lukion penkkariharjoitukset, joten se kokoontumiskerta siirretään pidettäväksi 17.4.2019.

## **Asahi**

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

ma 18:15 - 19:00

10.9. - 26.11.2018, 7.1. - 8.4.2019

Juha Farin • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 30 osallistujaa

Asahi on monitasoinen terveystuotantajärjestelmä, jossa yhdistyvät sekä itämaisen, että länsimaisen terveystuotannon parhaat perinteet. Liikkeissä koko keho avataan systemaattisesti niskasta nilkkoihin. Liikkeet ovat pehmeitä ja ne tehdään hengityksen kannattelemalla. Asahi on fysioterapian kaltainen liikuntamuoto, jossa on myös liikunnallisia elementtejä. Liikkeet on suunniteltu tarkoituksella yksinkertaisiksi, jotta jokainen voisi alkaa harjoittaa niitä heti. Asahiin ei ole osallistumiskynnystä.

## **Hathajooga, päivä**

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

ke 9:30 - 11:00

12.9. - 28.11.2018, 9.1. - 10.4.2019

Piia Pippuri • 48 h • Kurssimaksu 67 € • max 15 osallistujaa

Kehoa avaavaa ja vahvistavaa sekä rentouttavaa "helppoa" hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille ja aiemmin joogaa harrastaneille miehille että naisille. Ota mukaan lämpimät ja joustavat vaatteet sekä jooga-alusta.

## **Hathajooga, ilta**

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

ke 17:00 - 18:30

12.9. - 28.11.2018, 9.1. - 17.4.2019

Piia Pippuri • 48 h • Kurssimaksu 67 € • max 35 osallistujaa

Kurssi on saman sisältöinen kuin päiväjooga. Viikolla 7 on lukion penkkariharjoitukset, joten se joogailta siirretään 17.4. pidettäväksi.

### **Miesten liikunta**

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

ma 19:30 - 20:15

24.9. - 10.12.2018, 7.1. - 8.4.2019

Jukka Pennanen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 70 osallistujaa

Perusliikuntaa, lihaskuntoharjoitteita, keppijumppaa, circuit-trainingia ja venyttelyä.

### **Naisten liikunta, Tikkala**

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

ma 18:30 - 19:15

24.9. - 10.12.2018, 7.1. - 8.4.2019

Teija Kuronen ja Kirsi Kostamo • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 30 osallistujaa

Monipuolista kuntoa kohentavaa liikuntaa ja venyttelyä musiikin tahdissa kaikenikäisille, myös eri välineitä käyttäen. Ota oma jumppa-alusta sekä vesipullo mukaan. Teija ja Kirsi vuorottelevat ohjaajina.

### **Naisten liikunta, Värtsilä**

Värtsilän koulu, liikuntasali, Värtsiläntie 119

ma 19:00 - 19:45

24.9. - 10.12.2018, 7.1. - 8.4.2019

Niina Immonen ja Eliisa Reijonen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 20 osallistujaa

Monipuolista kuntoa kohentavaa liikuntaa ja venyttelyä musiikin tahdissa kaikenikäisille, myös eri välineitä käyttäen. Ota mukaan oma jumppa-alusta. Niina ja Eliisa vuorottelevat ohjaajina.

### **Perusjumppaa Kemiessä**

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

ti 18:15 - 19:00

11.9. - 27.11.2018, 8.1. - 9.4.2019

Eliisa Reijonen ja Arja Saukkonen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 40 osallistujaa

Perusjumppassa on kehonhuoltoa, venyttelyä ja tanssillista liikuntaa. Myös eri välineitä on mukana. Ota mukaan oma jumppa-alusta. Eliisa ja Arja vuorottelevat ohjaajina.

Liikuntasali on varattuna muuhun käyttöön 22.1. - 12.2.2019, joten kokoontumiset ovat torstaisin 24.1. ja 31.1. liikuntasalissa sekä tiistaisin 5.2. ja 12.2. Työväentalolla.

### **Porukajumppa, Tikkala**

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

ma 15:00 - 15:45

24.9. - 10.12.2018, 7.1. - 8.4.2019

Arja Pirhonen ja Virpi Koistinen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 20 osallistujaa

Monipuolista kuntoa kohentavaa liikuntaa ja venyttelyä musiikin tahdissa kaikenikäisille miehille ja naisille, myös eri välineitä käyttäen. Arja ja Virpi vuorottelevat ohjaajina.

### **Pilateksen jatkokurssi, pe**

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

pe 14:00 - 15:00

14.9. - 30.11.2018, 11.1. - 12.4.2019

Päivi Karhu-Sormunen • 32 h • Kurssimaksu 55 € • max 15 osallistujaa

Pilates kuuluu somaattisiin harjoitusmenetelmiin; näissä kehonhallintaharjoituksissa herätellään ja vahvistetaan kykyä tuntea ja korjata itseämme. Tunnit vahvistavat syviä

vatsalihaksia ja keskivartaloa tehokkaasti, tavoitteena kohentaa sekä ylläpitää ryhtiä ja pitää selkä terveenä. Ota mukaan oma alusta. Ei suositella 16. raskausviikon jälkeen!

### **Pilateksen peruskurssi ja alkeet, la**

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

la 10:00 - 11:00

22.9. - 8.12.2018, 12.1. - 20.4.2019

Päivi Karhu-Sormunen • 32 h • Kurssimaksu 55 € • max 15 osallistujaa

Kurssi on saman sisältöinen kuin perjantaina, mutta ensimmäiset kolmen kerran kokoontumiset ovat klo 10 - 11:30. Kurssilla opiskellaan pilateksen menetöt, historiaa, teoria ja alkeet. Jos et ole aiemmin harjoittanut pilatesta, valitse silloin tämä kurssi! Opettaja on koulutuksessa 17.11. ja 2.2., joten silloin ei ole kokoontumista. Ei suositella 16. raskausviikon jälkeen!

### **Satu-Pilates**

Uusi kurssi!

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

la 9:15 - 09:45

22.9. - 8.12.2018, 19.1. - 13.4.2019

Päivi Karhu-Sormunen • 6 h • Kurssimaksu 12 € • max 15 osallistujaa

Satu-Pilates on tarkoitettu 5-7 -vuotiaille lapsille. Opetellaan keuhonhallintaa mielikuvien ja leikin keinoin. Esimerkiksi tarina kuljettaa lapsia pieneen seikkailuun. Ilmoittautumiset lapsen nimellä, mutta täytyy myös maksajan tiedot. Kokoontumiset ovat kerran kuussa, 22.9., 13.10., 10.11. ja 8.12.2018 sekä 19.1., 16.2., 16.3. ja 13.4.2019.

### **OutFit**

Lähiliikuntapaikka, Kirkkotie 10 C

to 16:30 - 17:30

18.4. - 20.6.2019

Teija Kuronen • 13 h • Kurssimaksu 27 € • max 15 osallistujaa

OutFit on reipasta liikuntaa ulkona. Tehdään erilaisia lihaskunto- ja voimaharjoitteita oman keuhon painolla sekä hyödyntäen lähiliikuntapaikan välineitä. Harjoitetaan monipuolisesti lihaskuntaa, ketteryyttä sekä kestävyyttä. Tunti soveltuu kaiken ikäisille ja kuntoisille, sillä liikkeet voit tehdä täysin oman kuntotason mukaan.

### **OutFit, vaativa**

Lähiliikuntapaikka, Kirkkotie 10 C

to 17:30 - 18:30

18.4. - 20.6.2019

Teija Kuronen • 13 h • Kurssimaksu 27 € • max 15 osallistujaa

OutFit on reipasta liikuntaa ulkona. Tehdään erilaisia lihaskunto- ja voimaharjoitteita oman keuhon painolla sekä hyödyntäen lähiliikuntapaikan välineitä ja kuntoportaita. Harjoitetaan monipuolisesti lihaskuntaa, ketteryyttä sekä kestävyyttä. Tunti soveltuu kaiken ikäisille naisille ja miehille.

### **Terveys Qigong**

Uusi kurssi!

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

ma 8:00 - 8:45

10.9. - 26.11.2018, 7.1. - 8.4.2019



Juha Farin • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 10 osallistujaa

Terveys Qigong on kiinalainen terveystaistelumuoto. Qigongista voi löytyä pitkän iän salaisuuden siemeniä, avaimia tasapainoon ja sisäiseen rauhaan, jokapäiväiseen energisyyteen ja elämän iloon. Terveys Qigong on rauhallinen, pehmeä ja samalla tehokas liikunta, joka sopii kaikille. Lisätietoja opettajalta, puh. 044 037 264.

## TERVEYSKESKUKSEN RYHMÄT:

### **Parkinson-ryhmä**

**MAANANTAI klo 12.30–13.30.**

**Ryhmä alkaa 18.9.2018**

**Kurssimaksu 5€/kerta**

Tarkoitettu henkilöille, joilla on Parkinson tauti ja joiden toimintakyky on alentunut. Tavoitteena toimintakyvyn ylläpitäminen/parantaminen.

Ohjaajat: fysioterapian henkilökunta

Lisätietoja: Tohmajärven terveyskeskus,  
fysioterapia, puh. 013 3355 530

### **Aivohalvausryhmä**

**KESKIVIIKKO klo 12.30–13.15**

**Ryhmä alkaa 19.9.2018**

**Kurssimaksu 5€/kerta**

Tarkoitettu henkilöille, joilla on ollut aivotapahtuma, joka on jättänyt toimintakyvyn vajauksen. Tavoitteena toimintakyvyn parantaminen/ylläpitäminen.

Ohjaajat: fysioterapian henkilökunta

Lisätietoja: Tohmajärven terveyskeskus,  
fysioterapia, puh. 013 3355 530

## MUUTA

### REUMA/TULESRYHMÄ: TOHMAJÄRVEN KUNTAJAOSTO

kotipihan kuntosali, Kirkkotie 23

17.9.–13.12.2018, 7.1–27.5.2019

MAANANTAI klo 16.30–18.00, TORSTAI klo 13–14.30

3.6.–9.9.2019

MAANANTAI klo 16.30–18.00

**Maksu 1€/kerta**

Ryhmä on itseohjautuva, välillä vierailevia ohjaajia.

Ryhmä on tarkoitettu pääasiassa reuma-, tuki- ja liikuntaelin sairaille.

Tavoitteena on tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisy, kunnon ylläpitäminen ja kohentaminen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Sirkka Huttunen p. 040 752 4691,

[hutsir@suomi24.fi](mailto:hutsir@suomi24.fi)

### ZUMBA

Koulukeskus , Oppiva, liikuntasali, Asematie 35A

TIISTAISIN klo 19.15-20.15

alkaen 4.9.2018

Tanssillista liikuntaa, mukavan musiikin tahdissa. Tunti sopii hyvin vähemmän liikuntaa harrastaneillekin.

Ilmoittautuminen paikan päällä.

**Lisätietoja Niina Immonen 0500 574341**

**VÄRTSILÄN KISA** kutsuu pelaamaan Pehmolentistä

Värtsilän koulun liikuntasalille, Värtsiläntie 119, Niirala

**KESKIVIIKKOISIN klo 19:00 – 20:30**

**Kurssimaksu: maksuton**

Omatoiminen ryhmä.

Tiedustelut puh. 050 307 5236 / Olavi Hovi

## NÄYTÖN PAIKKA

**PERJANTAI 26.4.2019 klo 18:00–19:00**

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

Liikuttajien ja tanssijoiden yhteisen tapahtuman järjestävät

Tohmajärven liikuntatoimi, Keski-Karjalan musiikkiopisto,

Tomppa ja Tohmajärven kansalaisopisto. Vapaa pääsy!

Tervetuloa!

## **TERVEYSLIIKUNTATAPAHTUMA (Tohmajärven kyyti)**

**IKÄIHMISTEN TERVEYSPÄIVÄ JOENSUUN AREENASSA tiistaina  
2.10.2018 klo 11 - 15.**

**Tapahtuma ja kahvitarjoilu ilmainen, keittolounas  
mahdollisuus 6 €, kyytimaksu 0 €.**

Lähtö:  
Tohmajärven liikuntahallin alaparkkipaikalta klo 9.45.  
myös matkalta kyytiin.

**Ilmoittautuminen** viimeistään ti 25.9.2018,  
Arja Pirhonen p. 040 105 4118

muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

Lisätietoja kunnan liikuntapalveluista voi tiedustella kuntakohtaisesti.

Kiteen kaupunki sis. Kesälahti  
vapaa-aikapäällikkö  
Tapio Niskanen  
p. 040 105 1189  
[tapio.niskanen@kitee.fi](mailto:tapio.niskanen@kitee.fi)

Rääkkylän kunta  
vapaa-aikasihteeri  
Jyrki Kymäläinen  
p. 040 105 3103  
[jyrki.kymalainen@raakkyla.fi](mailto:jyrki.kymalainen@raakkyla.fi)

Tohmajärven kunta  
liikunnanohjaaja  
Arja Pirhonen  
p. 040 105 4118  
[arja.pirhonen@tohmajarvi.fi](mailto:arja.pirhonen@tohmajarvi.fi)