

SOVELTAVAN LIKUNNAN KALENTERI

2020–2021



**Keski-Karjalan alueen
erityis- ja terveystoimintapalvelut**

HUOMIOI KORONA!

**Osallistuessasi ryhmiin, tule vain terveenä!
Seuraa kuntien ilmoituksia koronatilanteesta ja sen aiheuttamista mahdollisista vaikutuksista ja rajoituksista liikuntaryhmiin.**

Jos kuulut riskiryhmään, päätä itse, voitko osallistua liikuntaryhmiin.

Emme voi taata kaikkien liikuntaryhmien osalta tilojen ja olosuhteiden hygieenisuutta.

Noudata yleisiä ja valtakunnallisia ohjeita koronatilanteeseen liittyen.

Muista ottaa liikuntaryhmiin mukaan omat liikunta- ja jumppavälineet (esim. oma jumppamatto). Halutessasi voit käyttää liikuntaryhmissä suojavälineitä.

KESKI-KARJALAN KUNNAT

SISÄLTÖ

sivu

TERVETULOA LIIKKUMAAN 3

TOIMINTA-AIKA, ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT 5

KESÄLAHTI

Kuntosali 6

Muut liikuntaryhmät 6

KITEE

Kuntosali 10

Vesiliikunta 16

Muut liikuntaryhmät 19

Tanssi 28

RÄÄKKYLÄ

Kuntosali 31

Muut liikuntaryhmät 32

Vesiliikunta 36

TOHMAJÄRVI

Kuntosali 37

Vesivoimistelu 40

Muut liikuntaryhmät 41

TERVETULOA LIKKUMAAN!

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

Terveystiikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen.

Ryhmät ovat pääasiassa joko sosiaali- ja terveystalan toimijoiden, liikuntatoimen, kansalaisopiston tai eri järjestöjen järjestämiä.

Keski-Karjalan alueella on myös laaja vertaisohjaajien verkosto, joten myös vertaisohjatut liikuntapalvelut on kerätty tähän kalenteriin.

Tämän kalenterin tarkoituksena on palvella sekä terveystiikkujia että niitä ammattihenkilöitä,

jotka päivittäisissä asiakaskontakteissaan antavat liikuntaneuvontaa ja ohjaavat asiakkaitaan liikuntaryhmiin.

TOIMINTA-AIKA, ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT

Toiminta-aika

Pääsääntöisesti ryhmät alkavat syyskuussa 2020 ja loppuvat huhti-toukokuussa 2021. Tarkemmat toiminta-ajat ovat kuitenkin ilmoitettu ryhmäkohtaisesti.

Ilmoittautumiset

Ilmoittautumiset ovat ryhmäkohtaisia. Pääasiallisesti ilmoittautuminen tapahtuu puhelimitse, 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 ilmoittaudutaan maanantaina 31.8 klo 10.00 - 12.00 välisenä aikana puhelimitse: Kirsi Varonen 040 105 1168, Tapio Niskanen 040 105 1189 tai Kaija Parviainen 040 105 1167.

Ilmoittautumislomakkeen voi hakea VesPelistä tai tulostaa www.kitee.fi/ohjattu-liikunta -sivuilta ja tuoda sen täytettynä ryhmään tullessa. Puhelinilmoittautumisen jälkeen voi kysellä vapaita paikkoja em. numeroista.

Maksut

Ryhmän osallistumismaksu on ilmoitettu ryhmän kohdalla tai ryhmä on maksuton.

KITEEN YLEISTÄ TIEDOTUSTA

Seniorikortti

Kiteellä ja Kesälahdella on käytössä seniori- tai kuntosaliseniorikortti 65+ kiteeläisille, joilla edullisesti liikuntaryhmiin, uimaan ja kuntosalille.

Seniorikortin hinta on 1v. 79 €, ½ vuotta 47 €, kuntosaliseniorikortin hinta on 1v. 30 € ja ½ vuotta 20 €. Kysy lisää Kiteen liikuntatoimesta tai VesPelistä.

Kalenterin tiedoissa tapahtuvat muutokset mahdollisia, joten oikeudet muutoksiin pidätetään.

TERVETULOA LIIKKUMAAN

Kesälahti

KUNTOSALI

Ikääntyvien kuntosaliryhmät, Eläkeliitto Kesälahden yhdistys

Paloaseman kuntosali, Ratsumestarintie 1

MAANANTAI klo 9.00 - 11.00

2020 - 2021

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille 65+ ikäihmisille.

Teemalla lisää voimaa tuleviin vuosiin.

Vuorojen vastuhenkilö: Aimo Kupiainen p. 040 739 4455

Ikääntyvien kuntosaliryhmät, Eläkeliitto Kesälahden yhdistys

Paloaseman kuntosali, Ratsumestarintie 1

KESKIVIIKKO klo 9.00 – 13.00

2020 - 2021

Maksu: 1 €/kerta/hlö

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille 65+ ikäihmisille.

Teemalla lisää voimaa tuleviin vuosiin.

Vuorojen vastuhenkilö: Aimo Kupiainen p. 040 739 4455

Kesälahtitalon seniorikuntosali on toistaiseksi pois käytöstä Covid19-tilanteen vuoksi. Kesälahtitalon seniorikuntosalin aukeamisesta voi tiedustella Kiteen kaupungin liikuntatoimesta, p. 040 105 1189 tai tapio.niskanen@kitee.fi.

MUUT LIIKUNTARYHMÄT

Liikunta, Hummovaara

Hummon kylätalo, Ihalanraitti 4

MAANANTAI klo 15.15 -16.15

7.9 – 31.12.2020/1.1–29.3.2021

Maksu: kurssimaksu 68 €/33 h

Peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa.

Enintään 20 osallistujaa.

Ohjaaja: Eri opettajat

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 2020 - Kevät 2021

Ryhmä on suunnattu 60+ miehille ja naisille.

Lisätietoja: Hannu Surakka p. 0400 342 561

Boccia Eläkeliitto, Kesälahden yhdistys ry.

Seuratalo, Ratsumestarintie 26

TIISTAI klo 13.00 -14.30

syksy 2020-kevät 2021

Ryhmä on suunnattu 60+ miehille ja naisille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja

Lisätietoja: Hannu Surakka p. 0400 342 561

Kävelyryhmä Eläkeliitto, Kesälahden yhdistys ry.

Seuratalo, Ratsumestarintie 26

TIISTAI klo 10.00 -11.00

Aloitus 15.9.

Ryhmä on suunnattu 60+ miehille ja naisille.

Ohjaaja: Vertaisohjaaja

Lisätietoja: Leena Valtonen 0407721562

60+ - jumppa

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

KESKIVIKKO klo 16.15 -17.15

9.9 - 9.12.2020/13.1 - 7.4.2021

Kurssimaksu: 68 €/33 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 ja kuminauhoja

Enintään 30 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Etnotanssi

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

KESKIVIIKKO klo 17.15 -18.15

9.9 - 9.12.2020/13.1 - 7.4.2021

Kurssimaksu: 68 €/33 h

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.

Enintään 35 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Työikäisten kuntoliikunta

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

KESKIVIIKKO klo 18.15 - 19.15

9.9 - 9.12.2020/13.1- 7.4.2021

Kurssimaksu: 68 €/33 h

Tehokasta liikuntaa työikäisille oman kehon painoa ja erilaisia välineitä käyttäen.

Kuntoa kohotetaan vaihtuvilla teemoilla mm. kahvakuulalla, keppijumpalla,

toiminnallisella lihaskuntoharjoittelulla.

Ryhmän toiveet otetaan huomioon. Sopii kaiken kuntoisille työikäisille.

Enintään 35 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Äijäjumppa

Kesälahden koulun liikuntasali, Pyhäjärventie 3

KESKIVIIKKO klo 19.15 - 20.15

9.9 - 9.12.2020/13.1 - 7.4.2021

Kurssimaksu: 68 €/33 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 35 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Pranajamajooga

Sovintola, Pyhäjärventie 8

PERJANTAI klo 16.30 – 18.00

11.9 – 11.12.2020/8.1 – 9.4.2021

Kurssimaksu 83 €/50 h

Pranajamajooga antaa elämän voimaa. Parasta joogassa on rauhoittuminen

ja myös hengittämiseen kiinnitetään paljon huomiota.

Ja venyttely on tärkeä, kun mittarissa alkaa kohta olla 70.

Jooga rauhoittaa kehoa ja mieltä ja tasapainottaa elintoimintoja sekä parantaa kehontuntemusta.

Ota mukaan joogamatto, 2 joogatiilia, joogavyö.

Enintään 30 opiskelijaa.

Ohjaaja: Tatjana Nokelainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Hathajooga

Sovintola, Pyhäjärventie 8

PERJANTAI klo 18.15 – 19.45

11.9 – 11.12.2020/8.1 – 9.4.2021

Kurssimaksu 83 €/50 h

Hathajoogaa aloittelijoille ja jo aiemmin jooganneille.

Hathajooga on kehonharjoitusten joogaa johon kuuluvat asana-, rentoutus-, ja hengitysharjoitukset.

Jooga tukee kehontuntemusta, mielen tasapainoa ja treenaa fyysistä kehoa.

Huomioi, että tunneilla ollaan paljon ranteiden ja polvien varassa.

Enintään 30 opiskelijaa

Ohjaaja: Tatjana Nousiainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Kitee

KUNTOSALI

Kevennetty ikääntyvien kuntosali

VesPeli, Urheilutie 7

MAANANTAI klo 9.15–10.15

7.9.–30.11.2020/11.1.29.3.2021 (ei vko 42 ja 10)

Maksu: syksy tai kevät 23 €/lukuvuosi 37 €

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

Tavoitteena on kevyttä lihaskuntaa ylläpitäviä harjoitteita kuntosali laitteilla ja käsipainoilla sekä venyttely.

Ryhmän koko enintään 15 hlö.

Ohjaaja: Kirsi Varonen/liikuntatoimi

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p.040 105 1168 tai Tapio Niskanen p. 040 1051189

Vaativampi ikääntyvien kuntosali

VesPeli, Urheilutie 7

MAANANTAI klo 10.45 -11.55

7.9.–30.11.2020/11.1.–29.3.2021 (ei vko 42 ja 10)

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

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

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

Ryhmän koko enintään 15 hlö.

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen 040 105 1168 tai Tapio Niskanen p. 040 1051189

Kuntosaliryhmä (vapaa käyttö)

Apupiste, Olkontie 6

MAANANTAI klo 15.00 – 16.00

Alkaen 3.8.2020

Maksu: 36 € / 6 kertaa

Ohjaaja: fysioterapeutti Tiina Kärnä

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

Kuntosaliryhmä, Kiteen Eläkkeensaajat ry

Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2

MAANANTAI klo 15.30 -17.00

Alkaen 7.9- 23.11.2020/4.1 -24.5.2021

Maksu: maksuton

Ryhmä on tarkoitettu ikääntyville ihmisille kunnon kohentamiseksi.

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

Lisätietoja: kuntosalivastaava Tarja Väyrynen p.040 506 1560

Kuntosaliryhmä Eläkeliitto Kiteen yhdistys ry

Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2

MAANANTAI klo 17.00–18.00

7.9 -23.11.2020/4.1 -26.4.2021

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 seniorikuntosali, Ilmolantie 2

TIISTAI klo 12.00 – 13.00

8.9–1.12.2020/ 12.1 – 30.3.2021 (ei vko 42 ja 10)

Maksu: 23 € lukukausi/37 € lukuvuosi

Ryhmä on suunnattu kaikenikäisille MS-tautia sairastaville.

Tavoitteena on lihaskunnan ylläpitäminen kuntosalilaitteilla, käsi- ja nilkkapainoilla.

Ryhmän koko enintään 8 hlöä.

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p.040 105 1168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

Kevyt kuntosaliryhmä

Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2

TIISTAI klo 13.30 – 14.15

8.9–1.12.2020/ 12.1 – 30.3.2021 (ei vko 42 ja 10)

Maksu: 23 € lukukausi/37 € lukuvuosi

Senioreille suunnattu matalan kynnyksen kuntosalilaitteisiin tutustuminen.

Sisältää kevyttä liikuntaa mm. tuolijumppaa.

Ryhmän koko 10 hlöä Harjulan kuntosali/15 hlöä VesPelin kuntosali

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

Kuntosaliryhmät, Eläkeliitto, Kiteen yhdistys ry

Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2

TIISTAI

Ryhmä I klo 16.00–17.00

Ryhmä II klo 17.00 -18.00

8.9 -24.11.2020/5.1- 27.4.2021

Maksu: 7 € syksy/7 € kevät

Ryhmät on suunnattu Eläkeliiton Kiteen osaston jäsenille.

Tavoite on liikunnan tärkeyden tiedostaminen, voimistelu ja kuntosali-harjoittelu.

Vertaisohjaajat: Ryhmä I Erkki Kinnunen p. 040 775 6896

Ryhmä II Aino Alasaari p. 050 322 8669

Lisätietoja: Erkki Kinnunen p. 040 775 6896

Kuntosali, K-K:n Reuma ja Tules ry

Kiteen terveyskeskuksen kuntosali, Arppentie 6

(käynti päivystyksen oven kautta)

TIISTAI klo 16.00 -17.45

Toiminnan alkaminen riippuu terveyskeskuksen kuntosalin

käyttöönottamisesta covid19 -tilanteen vuoksi.

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

Kuntosaliryhmä seniorit

Apupiste, Olkontie 6

KESKIVIIKKO klo 11.15 – 12.15

Alkaen 9.9.2020

Maksu 66 €/ 11 krt

Ohjaaja: fysioterapeutti Niina Vasarainen

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

Kuntosaliryhmä, Eläkeliitto, Kiteen yhdistys ry

Kiteen terveystieteiden keskuksen kuntosali, Arppentie 6

KESKIVIIKKO klo 16.15 -17.15

9.9 -25.11.2020/13.1 - 28.4.2021. Toiminnan alkaminen riippuu terveystieteiden keskuksen kuntosalin käyttöönottamisesta covid19 -tilanteen vuoksi.

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 seniorikuntosali, Ilmolantie 2

KESKIVIIKKO

Ryhmä I klo 16.00 -17.00

Ryhmä II klo 17.00 -18.00

9.9 -25.11.2020/13.1 -28.4.2021

Maksu: 7 € syksy/7 € kevät

Ryhmät on suunnattu Eläkeliiton Kiteen osaston jäsenille.
Tavoite on liikunnan tärkeyden tiedostaminen, voimistelu ja kuntosaliharjoittelu.

Vertaisohjaajat: Ryhmä I Sirpa Hirvonen p. 0400 267 037
Ryhmä II Pirjo Salmelainen p. 050 377 2437

Niskaryhmä

Apupiste, Olkontie 6

KESKIVIIKKO klo 16.30 – 17.30

Maksu: alkututkimus 37 € + ryhmämaksu 66 €/6 krt sisältäen kurssimateriaalin.

Ryhmä on tarkoitettu niska-hartiaseudun ja yläselän ongelmista kärsiville. Yksilöllisesti ohjattua pienryhmäharjoittelua niskan, hartiaseudun, olkapään ja rintarangan kipujen vähentämiseksi. Enintään 8 osallistujaa/ryhmä.

Ohjaaja: fysioterapeutti Tiina Kärnä

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä Diabetesyhdistys

Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2

TORSTAI klo 10.30 -12.00

17.9 -17.12.2020/7.1 -29.4.2021

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

Starttiryhmä kuntosalille

VesPeli, Urheilutie 7

TORSTAI klo 11.00 – 12.00

5.11 – 3.12.2020 5 krt

Maksu: 10.00 €

Ryhmä on suunnattu erityisesti juuri eläkkeelle jääneille ja senioreille.

Ryhmässä tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja kuntosaliharjoitteluun.
Alkulämmittely yläkerran ryhmätilassa.
Ryhmän koko: max 15 hlöä.
Ohjaaja: Kirsi Varonen/liikuntatoimi
Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1186 tai
Tapio Niskanen p. 040 105 1189

Kuntosaliryhmä (vapaa käyttö)

Apupiste, Olkontie 6

TORSTAI klo 14.00 – 15.00

Alkaen 6.8.2020

Maksu: 36 € / 6 kertaa

Ohjaaja: fysioterapeutti Tiina Kärnä

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

Kuntosali, K-K:n Reuma ja Tules ry

Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2

TORSTAI klo 16.00 -17.00

Alkaen 5.9.2019

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

Seniorikorttilaisten kuntosali

Urheilutie 7, Urheilutalo VesPeli

PERJANTAI klo 8.00 -10.00

1.9.2020 - 31.5.2021

Maksu: seniorikortti

Vuoro on tarkoitettu omatoimiseen voimaharjoitteluun 65+ ikäisille seniorikortin

käyttäjille, jotka haluavat ennaltaehkäistä fyysisen toimintakunnan heikkenemistä.

Tavoitteena on saavutetun lihaskunnan ja tasapainon ylläpito.
Vuorolla vierailee 1-2 krt kuukaudessa ohjaaja antamassa vinkkejä
lihaskuntoharjoitteluun.

Kuntosalilla voi olla kerrallaan max 15 hlöä.

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

VESILIIKUNTA

Vesiliikuntaa selkäongelmallisille

VesPeli, Urheilutie 7

MAANANTAI klo 19.30–20.15

7.9 -14.12.2020 ja 11.1 - 26.4.2021 (ei vko 42 ja 10)

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

8.9 - 1.12.2020/12.1 - 13.4.2021 (ei vko 42 ja 10)

Ryhmä II TORSTAI klo 8.00–8.30

10.9 -3.12.2020/14.1 - 15.4.2021 (ei vko 42 ja10)

23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi + uintimaksu

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

Yhden ryhmän koko: max 15 hlöä.

Ohjaaja: Liikuntatoimen työntekijä

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

Vaativampi vesiliikunta I ja II

VesPeli, Urheilutie 7

Ryhmä I TIISTAI klo 8.30 - 9.00

8.9 - 1.12.2020/12.1 - 13.4.2021 (ei vko 42 ja 10)

Ryhmä II TORSTAI klo 8.30 - 9.00

10.9 - 3.12.2020/14.1 - 15.4.2021 (ei vko 42 ja 10)

23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi + uintimaksu

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille senioreille ja eläkeläisille. Tavoitteena on vireyttä ja laatua elämään liikunnan avulla. Yhden ryhmän koko: max 15 hlöä.

Ohjaaja: Liikuntatoimen työntekijä

Lisätietoja: Liikuntatoimi: Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

Vesiliikunta Diabetesyhdistys

VesPeli, Urheilutie 7

TIISTAI klo 11.00 – 12.00

1.9 -15.12.2020 /5.1- 23.4.2021

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

15.9 – 8.12.2020/12.1 – 13.4.2021

Maksu: 65 €/ryhmämaksu + 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.

Miehet tervetulleita mukaan.

Lisätietoja: Kiteen Naisvoimistelijat/Tiina Waschko 050 367 7844

Allasjumppa

VesPeli, Urheilutie 7

KESKIVIIKKO klo 19.30 – 20.15

9.9 - 9.12.2020/13.1 - 7.4.2021 yhteensä 25 h

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

4.9 – 18.12.2020 / 8.1 – 30.4.2021 (ei vko 10)

**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

28.8 – 18.12.2020 joka toinen pe/8.1 – 7.5.2021 joka toinen pe

9 krt/kausi, yhteensä 18 krt

Maksut: 4 €/kerta + uintimaksu tai kausi 28 € + 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

Työikäisten tehovesijumppa

VesPeli, Urheilutie 7

La 10.00 -10.45

12.9 - 5.12.2020/9.1 – 20.3.2021 yhteensä 17 h

Maksut: Kurssimaksu 35,00 € + uintimaksu.

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.

Syksy: 12.9, 19.9, 3.10, 10.10, 7.11, 14.11, 21.11 ja 5.12

Kevät: 9.1, 16.1, 23.1, 6.2, 13.2, 20.2, 6.3, 13.3 ja 20.3

Enintään 25 osallistujaa.

Ohjaaja: René Eugenio Juárez

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

MUUT LIIKUNTARYHMÄT

Boccia-ryhmä Kiteen Eläkkeensaajat

VesPelin pallosali, Urheilutie 7

MAANANTAI klo 10.00 -11.30

7.9 - 30.11.2020/11.1 - 31.5.2021

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 – 17.30

7.9 – 7.12.2020/13.1 – 7.4.2021 yhteensä 33 h

Maksu: 68 €

Peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa.

Enintään 20 osallistujaa.

Ohjaaja: Eri opettajat

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Juurikan jumppa

Juurikan vapaa-aikakeskus, Juurikkajärventie 3

MAANANTAI klo 18.00 -19.00

7.9 -7.12.2020/4.1 - 29.3.2021 yhteensä 33 h

Maksu: 68 €

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

Enintään 15 opiskelijaa.

Ohjaaja: Eila Uuksulainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Perusjumppa kaikille, Puhos

Puhoksen koulu, Kartanontie 5

MAANANTAI klo 18.00 - 18.45

7.9 - 7.12.2020 /4.1 - 29.3.2021 yhteensä 25 h

Kurssimaksu: 51 €

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

Enintään 30 osallistujaa.

Ohjaaja: Tiina Timonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Booty

Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4

MAANANTAI klo 18.30 -19.30

7.9 - 7.12.2020/4.1 - 29.9.2021 yhteensä 33 h

Maksu: 68 €

Vahvat ja kiinteät pakarat, ryhdin ja tasapainon parantaminen, painonhallinta, jalkapäivä tai rakkaus kyykkyjä kohtaan. Tämä kaikki yhdistyy Booty-tunnilla, jossa pääosaan pääsevät pakara- ja reisilihakset. Harjoitteet ovat monipuolisia ja tehokkaita oman kehon painolla tai eri välineillä tehtäviä (esim. kuminauhut).

Tunti sopii kaikentasoisille kuntoilijoille.

Enintään 25 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 11

Kahvakuula

Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4

MAANANTAI klo 19.30 -20.30

7.9 - 7.12.2020/4.1 - 29.3.2021 yhteensä 33 h

Maksu: 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 25 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Aamukuula

VesPeli, ryhmätila, Urheilutie 7

TIISTAI klo 9.30 – 10.30

8.9 - 8.12.2020/5.1 - 30.3.2021 yhteensä 33 h

Maksu: 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 15 osallistujaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Keppijumppa, päivä

VesPeli, liikuntasali, Urheilutie 7

TIISTAI klo 11.00 - 11.45

8.9 - 8.12.2020/5.1 – 30.3.2021 yhteensä 25 h

Maksu: 51,00 €

Monipuolista liikuntaa kepin kanssa reippaan musiikin

tahdittamana.

Vetreyttäviä, elvyttäviä ja avaavia liikkeitä sekä tasapainoharjoituksia.

Enintään 35 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Kiteen Eläkkeensaajat Tanhukerho

VesPeli, pallosali, Urheilutie 7

TIISTAI klo 9.30 -11.00

1.9 - 24.11.2020/12.1 - 31.5.2021

Ryhmä on suunnattu ikäihmisille.

Toiminta sisältää kansantanssia ja senioritanssia.

Vertaisohjaaja: Kalevi Hartikainen p. 0400 359 418

Varalla: Marja-Leena Hassinen p. 050 355 2073

Kävelyryhmä, Eläkeliitto, Kiteen yhdistys ry

Kokoontuminen Keisarinkuja 2

TIISTAI klo 10.00 -11.00

15.9 – 24.11.2020/5.1 – 13.4.2021

Ryhmä on suunnattu ikäihmisille, rauhallista ulkona liikkumista ja yhdessäoloa.

K-K:n Reuma ja Tules ry:n jäsenet osallistuvat tähän ryhmään.

Tavoitteena liikuntakyvyn ylläpitäminen.

Lisätietoja: Aili Toropainen p. 040 549 0774

Vireyttä vanhuuteen, Eläkeliiton kerho

Kiteen ev.lut seurakuntakeskus, Kappelintie 4

Joka toinen TIISTAI klo 10.00-12.00

8.9.2020 alkaen

Ryhmä on suunnattu ikääntyneille ihmisille, myös kaikille kerhosta kiinnostuneille.

Tavoitteena on liikunnallinen yhdessäolo ja virkistäytyminen, tietoiskuja eri aiheista.

Kerhon ohjaaja: Eeva-Liisa Kuronen p. 050 536 6960

Lisätietoja: Eeva-Liisa

Liikuntakerho, Kiteen Eläkkeensaajat ry
Kiteen ev.lut seurakuntakeskus, Kappelintie 4
TIISTAI klo 12.00 - 13.00

1.9 - 24.11.2020/5.1 - 25.5.2021

Ryhmä on suunnattu kaikille ikäihmisille.

Tavoitteena on liikuntakyvyn ja henkisen vireyden ylläpitäminen.

Lisätietoja: liikuntavastaava Sirkka-Liisa Mikkonen 0400 583 348
sl.mikkonen@gmail.com

Lentopalloa, Eläkeliitto Kiteen yhdistys
VesPeli, Urheilutie 7

TIISTAI klo 14.00 -15.30

1.9 - 15.12.2020/5.1 - 27.4.2021

Maksu: 10 € syksy/10 € kevät

Ryhmä on suunnattu eläkeläisille ja ikääntyneille miehille ja naisille.

Tavoitteena liikuntakunnon ylläpitäminen.

Uudet mukaan tahtovat, ota yhteys Maire Timoseen.

Vertaisohjaaja ja lisätiedot: Maire Timonen p. 044 200 2035

Power Core

Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4

TIISTAI klo 17.30 – 18.30

8.9 – 8.2.2020/5.1 – 30.3.2021 yhteensä 33 h

Kurssimaksu: 68 €

Tunnilla haastetaan keskivartalon (vatsa, kyljet ja selkä) pinnallisia ja syviä lihaksia tehokkailla harjoituksilla tutussa Powerin hengessä. Tunti kehittää ja voimistaa tukilihaksistoa, parantaa kehonhallintaa ja tasapainoa. Power Core sopii kaikille haasteita pelkäämättömille kuntoilijoille.

Enintään 25 osallistujaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Miesten kuntoliikunta

Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4

TIISTAI klo 18.30 – 19.30

8.9 – 8.2.2020/5.1 – 30.3.2021 yhteensä 33 h

Kurssimaksu: 68 €

Miesten oma liikuntaryhmä, jossa kohotetaan kuntoa ja huolletaan kehoa. Vaihtuvia teemoja mm. kahvakuulailua, keppijumppaa ja kuntopiiriä. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille. Kahvakuulatunneille oma kahvakuula mukaan.

Enintään 25 osallistujaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Vetreä keho

VesPeli, ryhmäliikuntatila, Urheilutie 7

KESKIVIIKKO klo 10.30 -11.30

9.9 -9.12.2020/13.1 - 7.4.2021 yhteensä 33 h

Maksu: 68 €

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.

Tunti sopii kaikenikäisille ja –kuntoisille.

Enintään 15 osallistujaa

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Tuolijumppa, Juurikka

Juurikan vapaa-aikakeskus, Juurikkajärventie 3

KESKIVIIKKO klo 13.00–14.00

Aloitus 16.9.2020.

Monipuolista liikuntaa istuen keppiä, kuminauhoja, käsi- ja nilkkapainoja käyttäen.

Ohjaaja: Eila Uuksulainen / Liikuntatoimi

Lisätietoja: Eila Uuksulainen p. 050 412 7005

Ulko-/luontoliikuntaryhmä

Hutsin urheilukeskus, Urheilutie 7

TORSTAI klo 11.00 - 12.00

10.9 – 29.10.2020 (ei vko 42)

Maksu: 10 € tai seniorikortti

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

Tavoitteena on vireyttä ja laatua elämään ulkoliikunnan avulla.

Ryhmän koko 20 hlö

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p.040 1051168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

Vaativampi Kuntovoimistelu

VesPelin pallosali, Urheilutie 7

TORSTAI klo 13.00 -13.45

10.9 - 3.12.2020/14.1- 1.4.2021 (ei vko 42 ja 10)

Maksu: 23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi

Ryhmä on suunnattu kaikille 65+ ikäisille.

Reipasta peruskuntoliikuntaa naisille ja miehille.

Ryhmän koko: max 25 hlöä.

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p.040 1051168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

Lentopallo, Kiteen Rintama- ja sotaveteraanit

VesPeli, Urheilutie 7

TORSTAI klo 14.00 - 15.30

3.9.2020 - 29.4.2021

Ryhmä on suunnattu kiteeläisille rintamaveteraaneille, sotainvalideille, sotaveteraaneille sekä näiden yhdistysten kannattajajäsenille. Tavoitteena kunnan ylläpito ja virkistys.

Yhdyshenkilö: Martti Eronen p. 0400 795 902

Piian päiväjooga

Kästekonen, Ilmarisentie 5

Torstai klo 14.30 – 16.00

10.9 – 10.12.2020/7.1 – 1.4.2021 yhteensä 50 h

Maksu: 83,00 €

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

Enintään 20 osallistujaa.

Ohjaaja: Piia Pippuri

Piian iltajooga

Kästekonen, Ilmarisentie 5

Torstai klo 16.30 – 18.00

10.9 – 10.12.2020/7.1 – 1.4.2021 yhteensä 50 h

Maksu: 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 20 osallistujaa.

Ohjaaja: Piia Pippuri

Hathajooga I

Rantalan koulu, Koulutie 3 F

TORSTAI 16.30 -18.00

10.9 - 10.12.2020/7.1 – 1.4.2021 yhteensä 50 h

Maksu: 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 25 osallistujaa

Ohjaaja: Mirja Annukka Oras

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Hathajooga II

Rantalan koulu, Koulutie 3 F

TORSTAI 18.15 - 19.45

10.9 - 10.12.2020/ 7.1 – 1.4.2021

Maksu: 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 25 osallistujaa

Ohjaaja: Mirja Annukka Oras

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Eläkkeensaajien kehonhuoltotunti

VesPeli, Ryhmätila, Urheilutie 7

PERJANTAI klo 11.00 – 12.00

Ryhmä on tarkoitettu eläkeläisille. Tunnilla huolletaan kehoa eri menetelmin, venyttellen ja rentoutuen.

Ohjaaja: Kari Leinonen

Lisätietoja: Sirkka-Liisa Mikkonen p. 0400 583 348

Boccia-ryhmä

VesPeli, Urheilutie 7

PERJANTAI klo 14.30 -16.00

11.9 -20.11.2020/8.1 -23.4.2021

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

Tavoite on liikuntakyvyn ja vireyden ylläpito.

Maksu: 7 € syksy/ 7 € kevät

vertaisohjaaja: Toivo Kuronen p. 050 3440 283

Pilates peruskurssin käyneille ja jatkaville

Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4

PERJANTAI klo 16.30 – 17.30

11.9 - 11.12.2020/8.1 - 9.4.2021 yhteensä: 33 h

Maksu: 68 €

Pilatesta (kehon hallintaa) peruskurssin käyneille ja jatkaville

Ota mukaan oma alusta. Ei sovellu raskaana oleville.

Enintään 15 opiskelijaa.

Ohjaaja: Päivi Karhu-Sormunen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Kehon huoltoa eri menetelmin

Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4

PERJANTAI klo 17.45 – 18.45

11.9 -11.12.2020/8.1 – 9.4.2021 yhteensä 33 h

Maksu: 68,00 €

Kehon huoltoa eri keinoin. Aloitetaan Pilateksen perusteilla, syvät lihakset avuksi kehoa avaavissa liikkeissä. Lisäksi mm. Footbiciä jalkaterille, toiminnallisia avaavia liikkeitä, spiraalilinjat.

Mukaan tarvittavat jumppamatot, joustavat vaatteet

(myös jotain lämmikettä), vesipullon ja sukat.

Enintään 15 opiskelijaa.

Ohjaaja: Päivi Karhu-Sormunen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Vetreä keho

Arppen koulu, Koulutie 3 D

PERJANTAI klo 17.00 -18.00

11.9 -11.12.2020/8.1 - 9.4.2021 yhteensä 33 h

Maksu: 68 €

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. Tunti sopii kaikenikäisille ja –kuntoisille.

Enintään 35 osallistujaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Power

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D

PERJANTAI klo 18.00 – 19.00

11.9 - 11.12.2020/ 8.1 – 9.4.2021 yhteensä 33 h

Maksu: 68,00 €

Fyysisesti kuormittava ja nopeatempoinen tunti, joka koostuu lämmittelystä

juoksuosuuksineen, erilaisista hyppyistä sekä omalla painolla ja kahvakuulalla

tehtävistä toiminnallisista lihaskuntoliikkeistä. Tunnilla yhdistellään lihasvoima-,

kestävyys-, nopeus- ja notkeusharjoitteita.

Power-tunti sopii jo aiemmin liikuntaa harrastaneille, haasteita pelkäämättömille

kuntoilijoille.

Enintään 35 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

TANSSI

Etnotanssi

Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4

MAANANTAI klo 17.30 - 18.30

7.9 - 7.12.2020/4.1- 29.3.2021 yht. 33 h

Kurssimaksu 68,00 €

Enintään 25 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

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.

Etnotanssi

Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4

TIISTAI klo 19.30 - 20.30

8.9 - 8.12.2020/5.1- 30.3.2021 yht. 33 h

Kurssimaksu 68,00 €

Enintään 25 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

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.

Aamuetno

VesPeli, ryhmäliikuntatila, Urheilutie 7

KESKIVIIKKO klo 9.30 – 10.30

9.9 - 9.12.2020/13.1- 7.4.2021, yhteensä 33 h

Kurssimaksu 68,00 €

Enintään 15 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

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.

Rivitanssi

Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4

KESKIVIikko klo 17.40 – 19.10

9.9 – 9.12.2020/13.1 – 7.4.2021 yhteensä 50 h

Kurssimaksu 83,00 €

Enintään 30 opiskelijaa.

Ohjaaja: Seija Lappalainen

Rivitanssitunnilla 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.

Kuntotanssijumppa

Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4

KESKIVIikko klo 19.15 – 20.15

9.9 – 9.12.2020/13.1 – 7.4.2021 yhteensä 33 h

Kurssimaksu 68,00 €

Enintään 30 osallistujaa

Opettaja: 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 jenkkään ja cha chaasta rokkiin. Et tarvitse tanssiparia, Täällä jorataan pääsääntöisesti yksi

Rääkkylä

KUNTOSALI

Sydänyhdistyksen kuntosalivuoro

Yrittäjätalon kuntosalilla 1.9.2020-31.5.2021

MAANANTAI klo 12–13

Ryhmä on suunnattu kaikille ikääntyneille.

Tavoitteena on yhdessä kunnon ylläpitäminen.

Liikunnan teho: keskiraskas

Yhteyshenkilö Maija Pakarinen p.050-5865041

Sydänyhdistyksen kuntosalivuoro

Pihlajakodin seniorisalilla 14.9.2020-31.5.2021

MAANANTAI klo 14–15

TORSTAI klo 15–16

Ryhmä on suunnattu kaikille ikääntyneille.

Tavoitteena on yhdessä kunnon ylläpitäminen.

Liikunnan teho: keskiraskas

Yhteyshenkilö Marja-Liisa Lamminsalo p.050-3465053

Rääkkylän Kristillisen eläkeyhdistyksen kuntosalivuoro

Pihlajakodin seniorisalilla 1.9.2020-31.5.2021

MAANANTAI klo 15–16

Ryhmä on suunnattu kaikille ikääntyneille.

Tavoitteena on yhdessä kunnon ylläpitäminen.

Liikunnan teho: keskiraskas

Yhteyshenkilö Irma Käyhkö p.050 400 5709

Rääkkylän eläkkeensaajat ry:n Kuntosaliryhmä

Palvelutalo Pihlajakoti

TIISTAI klo 9.00–10.00

TORSTAI klo 14.00–15.00

1.9.2020-31.5.2021

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

1.9.2020-31.5.2021

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

19.10.2020–29.4.2021

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

1.9.2020-31.5.2021

Tavoitteena kunnan ylläpito, virkistys ja yhdessäolo.

Liikunnan teho: kevyt

Lisätietoja: Heikki Hakkarainen p. 050 508 4381

Boccia-kerho

Yläkoulun liikuntasali

MAANANTAI klo 15.00–17.00

1.9.2020–31.5.2021

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

1.9.2020–31.5.2021

Kerho on avoin kaikille halukkaille. Mukavaa yhdessäoloa boccia-pelin tiimoilta.

Liikunnan teho: kevyt

Vertaisohjaaja: Matti Rätty p. 0500 188 155

Kotirinteen liikuntakerho

Kk:n alueella asuvat ikäihmiset

TIISTAI klo 14–15

22.9.2020-27.4.2021

Rääkkyläläiset eläkeläisjärjestöt järjestävät ulkoilua kk:n alueella ja kuntojumppaa Kotirinteen kerhohuoneella. Ulkoiluun kokoonnutaan kerhohuoneelle. Ulkoilun ja jumpan jälkeen kahvit. Syyskuun aikana ulkoillaan.

Yhteyshenkilö: Marjukka Konttinen-Lappalainen p. 040 578 5620

Opintoryhmiin voi ilmoittautua 24/7 internetissä osoitteessa

www.kitee.fi/kansalaisopisto.

Puhelimella soittamalla klo 9.00 - 15.00 numeroihin 040 105 1149 (toimisto) ja 040 105 1158 (Marketta).

Kuntotanssijumppa

Yläkoulu, liikuntasali

MAANANTAI 17.00–18.00 7.9.-7.12.2020, 4.1.-29.3.2021, 18 sl, 16 kl t

Seija Lappalainen Kurssimaksu: 73,00 € Laskutetaan kahdessa erässä:

(Syksy: 39,00 €, kevät: 34,00 €) Jumppatunti perustuu tanssilavoilta tuttujen lavatanssiaskeleiden 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 chasta rokkiin. Et tarvitse tanssiparia, täällä jorataan pääsääntöisesti yksin.

Perinteiset lavatanssit

Niemisen urheilutalo, Hammaslahdentie 1126

MAANANTAI 18.40–20.10 7.9.-7.12.2020, 4.1.-29.3.2021, 26 sl, 24 kl t

Seija Lappalainen Kurssimaksu: 88,00 € Laskutetaan kahdessa erässä:

(Syksy: 46,50 €, kevät: 41,50 €) Ryhmässä opetellaan perinteisiä lavatansseja, kuten valssi, tango, humpkaa ja foxtrot. Naiset ja miehet joukolla mukaan! Paria vaihdetaan tanssien kuluessa koko ajan. Jokainen tanssi aloitetaan helpoista askelista ja asioista.

Kahvakuula

Yläkoulu, liikuntasali

TORSTAI 17.15–18.15 10.9.-10.12.2020, 7.1.-1.4.2021, 17,33 sl, 16 kl t

Henna Taivaanloimu Kurssimaksu: 73,00 € Laskutetaan kahdessa erässä:

(Syksy: 39,00 €, kevät: 34,00 €) 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.

Power

Yläkoulu, liikuntasali

TORSTAI 18.15–19.15 10.9.-10.12.2020, 7.1.-1.4.2021, 17,33 sl, 16 kl t
Henna Taivaanloimu Kurssimaksu: 73,00 € Laskutetaan kahdessa erässä:
(Syksy: 39,00 €, kevät: 34,00 €) Fyysisesti kuormittava ja nopeatempoinen tunti, joka koostuu lämmittelystä juoksuosuuksineen, erilaisista hypyistä sekä omalla painolla tehtävistä toiminnallisista lihaskuntoliikkeistä. Tunnilla yhdistellään lihasvoima-, kestävyys-, nopeus- ja notkeusharjoitteita. Power-tunti sopii jo aiemmin liikuntaa harrastaneille, haasteita pelkäämättömille kuntoilijoille.

Vetreä keho

Yläkoulu, liikuntasali

TORSTAI 19.15–20.15 10.9.-10.12.2020, 7.1.-1.4.2021, 17,33 sl, 16 kl t
Henna Taivaanloimu Kurssimaksu: 73,00 € Laskutetaan kahdessa erässä:
(Syksy: 39,00 €, kevät: 34,00 €) 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. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Kevyt kuntojumppa

Alakoulu, liikuntasali, Paksuniementie 7

KESKIVIIKKO 16.00–17.00 9.9.-9.12.2020, 13.1.-7.4.2021, 13 sl, 12 kl t
Irina Häyrinen Kurssimaksu: 73,00 € Laskutetaan kahdessa erässä: (Syksy: 39,00 €, kevät: 34,00 €) Monipuolinen jumppa, jonka tavoitteena on liikunnan sekä kunnon kohotus. Tunnilla käytetään erilaisia välineitä. Tunnit sisältävät aerobista, lihaskunto, tasapaino sekä venyttelyosuutta. Kurssi soveltuu ikääntyneille, tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsiville sekä kevyen liikunnan ystäville.

Kuntojumppa

Alakoulu, liikuntasali, Paksuniementie 7

KESKIVIIKKO 17.05–18.20 9.9.-9.12.2020, 13.1.-7.4.2021, 22 sl, 20 kl t
Irina Häyrinen Kurssimaksu: 82,00 € Laskutetaan kahdessa erässä: (Syksy: 43,00 €, kevät: 39,00 €) Tavoitteena kunnon kohotus ja liikunnan ilo! Monipuolinen tunti sisältää sekä aerobista että lihaskuntoa ja lopussa pitkät venyttelyt. Tunnilla käytetään erilaisia välineitä, sopii miehille sekä naisille. Keskitaso.

Kehon huolto

Alakoulu, liikuntasali, Paksuniementie 7

KESKIVIIKKO 18.25–19.10 9.9.-9.12.2020, 13.1.-7.4.2021, 13 sl, 12 kl t
Irina Häyrinen. Kurssimaksu: 55,00 € Ylläpitää liikuntaelimistön kudosten terveyttä eli lihasten, jänteiden ja nivelten toiminnan edistämistä. Tunti koostuu dynaamisesta liikkuvuusharjoituksesta, jossa käytetään fasciametodia, pilatesta sekä asahia vaihtelevasti. Kehonhuolto lisää notkeutta, rentouttaa ja rauhoittaa kehoa.

Pilates

Niemisen urheilutalo, Hammaslahdentie 1126

KESKIVIIKKO 19.45–20.45 9.9.-9.12.2020, 13.1.-7.4.2021, 18 sl, 16 kl t
Irina Häyrinen Kurssimaksu: 73,00 € Laskutetaan kahdessa erässä: (Syksy: 39,00 €, kevät: 34,00 €) Kehonhallinta menetelmä, jonka tavoitteena on kehittää optimaalisesti ryhtiä vahvistamalla keskivartaloa, opettamalla fysiologisesti oikeita liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta.

VESILIIKUNTA

Uimahalliretket Kiteelle Vespeliin

LAUANTAISIN 26.9., 31.10., 28.11. ja 19.12.2020

30.1., 27.2., 27.3. ja 24.4.2021

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-aikasihteri 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

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

ma 10:00 - 11:00

7.9. - 23.11.2020, 18.1. - 26.4.2021

Teija Kuronen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 10 osallistujaa

Monipuolista kuntosaliharjoittelua enemmän kuntosalilla käyneille naisille.

Kuntosaliohjaus naisille

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

ke 9:00 – 10:00

9.9. - 25.11.2020, 20.1.- 21.4.2021

Teija Kuronen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 10 osallistujaa

Monipuolista kuntosaliharjoittelua kaiken ikäisille naisille.

Kuntosaliohjaus Värtsilässä, syksy

Värtsilän koulu, kuntosali, Värtsiläntie 119

ma 9:00 - 10:00

21.9. - 14.12.2019

Mirja Kinnunen • 16 h • Kurssimaksu 26 € • max 10 osallistujaa

Kevyttä kuntosaliharjoittelua. Kurssi soveltuu kaiken ikäisille miehille ja naisille sekä aloittelijoille. Kokoontumisia yhteensä 12.

Kuntosaliohjaus Värtsilässä, kevät

Värtsilän koulu, kuntosali, Värtsiläntie 119

ma 9:00 - 10:00

11.1 - 12.4.2021

Mirja Kinnunen • 16 h • Kurssimaksu 26 € • max 10 osallistujaa

Kurssi on samansisältöinen kuin syksyn kurssi.

Naisten kuntosalicircuit, kevyt

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

to 16:30 - 17:30

10.9. - 26.11.2019, 21.1. - 22.4.2021

Teija Kuronen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 10 osallistujaa

Kevyempää kuntosaliohjausta naisille ilta-aikaan. Alkuvenyttelyt koko ryhmälle sekä osa tehtäväpisteistä ovat liikuntasalin puolella.

Naisten kuntosalicircuit, vaativa

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

to 17:30 - 18:30

10.9. - 26.11.2020, 21.1. - 22.4.2021

Teija Kuronen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 10 osallistujaa

Vaativampaa kuntosaliohjausta naisille ilta-aikaan. Alkuvenyttelyt sekä osa tehtäväpisteistä ovat liikuntasalin puolella.

Kuntosaliohjaus Kotipihassa, sekaryhmä

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

pe 8:00 - 9:00

11.9. - 27.11.2020, 15.1. - 23.4.2021

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

Aikaisin aamulla Kotipihan kuntosalilla yksilöllistä kuntosaliharjoittelua kuntosalivalmentajan ohjauksessa. Tarkoitettu miehille ja naisille, joille liikuntahallin kuntosalilla olevat laitteet ovat hieman haastavia.

Seniorikuntosali naisille 1

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

pe 9:00 - 10:00

11.9. - 27.11.2020, 15.1. - 23.4.2021

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

Yksilöllinen kuntosaliharjoittelu kuntosalivalmentajan ohjauksessa. Tarkoitettu naisille, joille liikuntahallin kuntosalin laitteet ovat hieman haastavia.

Seniorikuntosali naisille 2

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

pe 10:00 - 11:00

11.9. - 27.11.2020 15.1. - 23.4.2021

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

Kurssi on samansisältöinen kuin 1 ryhmässä.

Seniorikuntosali naisille 3

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

pe 11:00 - 12:00

11.9. - 27.11.2020, 15.1. - 23.5.2021

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

Kurssi on samansisältöinen kuin 1 ryhmässä.

TULES/Toimintakyky-kuntosaliryhmä

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

pe 12:00 - 13:00

11.9. - 27.11.2020, 15.1. - 23.4.2021

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

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

Ikänaisten kuntosali 70+, VoiTas

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

ti 9:45 - 10:45

8.9. - 24.11.2020, 19.1. - 20.4.2021

Virpi Koistinen, Arja Pirhonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 10 osallistujaa

Monipuolista kuntosali-, tasapaino- ja liikkeenhallintaharjoittelua 70 vuotta täyttäneille naisille. Kuntosaliharjoittelu sopii erityisen hyvin ikääntyvän liikunnaksi, sillä juuri lihaskunnan ylläpitäminen on iän myötä yhä tärkeämpää hyvän toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Ohjaaja voi suositella tarvittaessa sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

Ikämiesten kuntosali, VoiTas

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

ti 8:30 - 9:30

8.9. - 24.11.2020, 19.1. - 20.4.2021

Virpi Koistinen, Arja Pirhonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 10

osallistujaa

Monipuolista kuntosali-, tasapaino- ja liikkeenhallintaharjoittelua miehille. Kuntosaliharjoittelu sopii erityisen hyvin ikääntyvän liikunnaksi, sillä juuri lihaskunnan ylläpitäminen on iän myötä yhä tärkeämpää hyvän toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Ohjaaja voi suositella tarvittaessa sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

VESILIIKUNTA

VESILIIKUNTA

Vesiliikunta 1

VesPeli, Kiteen uimahalli, Urheilutie 7

to 10:30 - 11:00

10.9. - 26.11.2020, 14.1. - 15.4.2021

Henna Taivaanloimu • 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

10.9. - 26.11.2020, 14.1. - 15.4.2021

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

Kurssi on samansisältöinen kuin 1-ryhmässä.

MUUT LIIKUNTARYHMÄT

SENIORILIIKUNTA

Voimaa ja tasapainoa senioreille, Ikääntyvien naisten liikunta

Liikuntahalli, Kirkkotie 10 C

ma 9:00 - 9:45

7.9. - 23.11.2020, 18.1. - 26.4.2021

Teija Kuronen • 30 h • Kurssimaksu 43 € • max 50 osallistujaa

Kuntojumppaa ikääntyville naisille eri välineitä apuna käyttäen. Lisäksi tehdään tasapainoharjoituksia, venyttelyä sekä rentoutusta. Tunnit sisältävät jonkin verran haasteellisuutta. Kurssi laskutetaan vasta tammikuussa.

Ikämiesten liikunta, VoiTas

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

to 8:30 - 9:15

10.9. - 26.11.2020, 21.1. - 22.4.2021

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

Mutkatonta perusjumppaa ikämiessarjalaisille. Jumpan tavoitteena on kunnan kohotus ja liikunnan ilo. Tunnit painottuvat lihaskunnan, tasapainon ja liikkuvuuden ylläpitoon ja kehittämiseen huomioiden iän tuomat rajoitteet. Ohjaaja voi tarvittaessa suositella sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet. Kurssimaksu laskutetaan vasta tammikuussa.

Toimintakykyryhmä VoiTas

Liikuntahalli, Kirkkotie 10 C

ti 11:00 - 11:45

8.9. - 24.11.2020, 19.1. - 20.4.2021

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

Kevyempää jumppaa yli 70-vuotiaille. Tunnilla keskitytään ylläpitämään ja kehittämään tasapainoa, koordinaatiota ja lihaskuntoa seisten ja tuolilla tehtävin liikkein, ei lattialle menoa. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut. Ohjaaja voi tarvittaessa suositella sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet. Kurssimaksu laskutetaan vasta tammikuussa.

Värtsilän toimintakykyryhmä VoiTas

Värtsilän koulu, liikuntasali, Värtsiläntie 119

Kokoontumisajat ilmoitetaan ilmoittautuneille tekstiviestillä syksyllä.

Arja Pirhonen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 20 osallistujaa. Kurssi samansisältöinen kuin edellä.

Kuntotanssi, Tikkala

Uusi kurssi!

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

Pe 18:00 - 19:00

25.9. - 11.12.2020, 15.1. - 23.4.2021

Seija Lappalainen • 32 h • Kurssimaksu 60 € • max 20 osallistujaa

Hauska ja hikinen tanssillinen tunti, joka etenee musiikkikappale kerrallaan tyylistä ja tunnelmasta toiseen (lattareita, rockia, kantria, kotimaista tanssimusiikkia). Aloitetaan rauhallisesti ja tahtia lisätään pikkuhiljaa, välillä taas rauhoittuen. Tärkeintä on, että liikut omalla tyyllilläsi ja juuri sinulle sopivalla tehotasolla, hypyillä tai ilman. Sopii kaikenikäisille ja -tasoisille. Et tarvitse paria.

Kehonhuoltoa ja venyttelyä

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

la 11:15 – 12:15

12.9. – 5.12.2020, 23.1. – 8.5.2021

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

Käytetään erilaisia kehoa huoltavia tekniikoita mm. fasciatreeniä, spiraalilinjojen aktivointia, jalkateriä huoltavaa harjoittelua, nivelten mobilisointia, avaavia venytyksiä. Mukaan tarvittavat jumppamatot, joustavat vaatteet, vesipullon ja sukat.

Puujalalla parketille?

Uusi kurssi!

Työväentalo, Työväentie 1

ti 18:15 – 20:30

8.9. – 24.11.2020, 12.1. – 13.4.2021

Hannele Kosonen, Ossi Nyrhinen • 72 h • Kurssimaksu 85 € • max 50 osallistujaa

Kurssilla opetellaan lavatanssien perusteita huolella, huumorilla ja ajan kanssa. Paneudutaan perustekemiseen eli rytmiiikkaan ja tekniikkaan, haastetaan itseä oman kehon hallinnassa ja annetaan tanssikärpäsen puremalle mahdollisuus. Etenemistahdin määräävät kurssilaiset ja ohjaajat enemmänkin jarruttelevat. Asiota kerrataan ehkä jopa kyllästymiseen saakka.

Lavatanssia edistyneille

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

ke 18:30 – 20:45

9.9. – 25.11.2020, 20.1. – 21.4.2021

Auli Kempas, Jouni Pennanen • 72 h • Kurssimaksu 85 € •

Kurssille voivat osallistua tanssien perusteet hallitsevat tai muutamia vuosia tanssia harrastaneet. Kurssi aloitetaan keväällä kesken jääneistä tanssilajeista (jenkkavariaatiot ja slow fox), loput tanssilajit sovitaan kurssilaisten kanssa. Kertaamme kunkin valitun tanssilajin tekniikkaa, kehonkäyttöä ja peruskuvioita. Opetellaan kuhunkin tanssiin uusia, mukavia kuvioita ja harjoitellaan vientiä ja seuraamista, musiikkiin tanssimista. Illan päätteeksi teemme tanssia tukevia kehonhuoltoharjoitteita ja saatte vinkkejä omatoimiseen kehonhuoltoon. Kevätlukukausi aloitetaan viikolla kolme uudessa Sivistyskeskuksessa.

Itämainen tanssi

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

Satu Rahunen • 8 h • Kurssimaksu 21 € •

Itämainen tanssi sopii kaikille ja on monipuolista liikuntaa, joka parantaa selän liikkuvuutta ja vahvistaa syviä vatsalihaksia. Ota mukaan joustavat vaatteet ja iloinen mieli. Seuraava kokoontuminen sovitaan aina kurssilla ollessa, yhteensä neljä kokoontumista suurin piirtein kerran kuussa.

Miesten liikunta

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

ma 19:30 - 20:15

21.9. - 7.12.2020, 11.1. - 19.4.2021

Jukka Pennanen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 25 osallistujaa

Perusliikuntaa, lihaskuntoharjoitteita, keppijumppaa ja venyttelyä. Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme liikuntahallilla. Mukaan omat jumppapatjat ja juomapullot.

Naisten liikunta, Tikkala

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

ma 18:30 - 19:15

21.9. - 7.12.2020, 11.1. - 19.4.2021

Teija Kuronen ja Kirsi Kostamo • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 20 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.

Pilateksen peruskurssi ja alkeet, la

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

la 10:00 - 11:00

12.9. - 28.11.2020, 23.1. - 8.5.2021

Päivi Karhu-Sormunen • 32 h • Kurssimaksu 55 € • max 15 osallistujaa
Kurssilla opiskellaan pilateksen menetit, historiaa, teoria ja alkeet. Jos et ole aiemmin harjoittanut pilatesta, valitse silloin tämä kurssi! Ei suositella 16. raskausviikon jälkeen!

Pilateksen jatkokurssi, pe

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

pe 14:00 -15:00

11.9. - 27.11.2020, 22.1. - 30.4.2021

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!

OutFit

Lähiliikuntapaikka, Kirkkotie 10 C

ke 16:30 - 17:30

21.4.2021 - 23.6.2021

Teija Kuronen • 13 h • Kurssimaksu 27 € • max 20 osallistujaa

OutFit on reipasta liikuntaa ulkona. Tehdään erilaisia lihaskunto- ja voimaharjoitteita oman kehon painolla sekä hyödyntäen

lähiliikuntapaikan välineitä. Harjoitetaan monipuolisesti lihaskuntoa, ketteryyttä sekä kestävyyttä. Tunti soveltuu kaiken ikäisille ja kuntoisille, sillä liikkeitä voit tehdä täysin oman kuntotason mukaan.

Kuntojumppa-mix

Liikuntahalli, Kirkkotie 10

ti 18:00 - 19:30

20.4.2021 - 15.6.2021

Irina Häyrinen • 18 h • Kurssimaksu 40 € • max 20 osallistujaa
Tavoitteena kunnan kohotus ja liikunnan ilo. Tunnit sisältävät aerobisen-, lihaskunto- ja kehonhuolto-osion, jotka vaihtuvat kahden viikon välein. Teemoina ovat tunnin kestävät NHS- jumppa (niska-hartia-selkä), RVP- jumppaa (reisi-vatsa-pakara), vyötärö-lantiojumppa ja koordinaatio- tasapainojumppa. Jokaisen osion jälkeen on puolen tunnin kestävä dynaaminen venyttelysarja, joka kohdistuu juuri siihen osaan kehoa mitä äskeinen tunti käsitteli.

Hathajooga

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35A

to 19:00 - 20:30

10.9.2020 - 26.11.2020, 21.1 – 22.4.2021

Piia Pippuri • 48 h • Kurssimaksu 67 € • max 20 osallistujaa

Kehoa avaavaa ja vahvistavaa sekä rentouttavaa helppoa hathajoogaa kaikenikäisille ja -kokoisille. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että aiemmin joogaa harrastaneille naisille ja miehille. Ota mukaan lämpimät, joustavat vaatteet sekä jooga-alusta. Kevätkausi aloitetaan viikolla kolme entisellä musiikkiopistolla, Kirkkotie 16.

Joogaa ja meditaatiota

Kangaslammen vanha koulu, Onkamontie 341

su 18:00 – 20:00

13.9.2020 - 29.11.2020, 17.1 – 25.4.2021

Piia Pippuri • 62 h • Kurssimaksu 75 € • max 20 osallistujaa

Hathajoogaa ja meditaatiotekniikoita joogasta syvällisempää kokemusta hakeville. Ota mukaan jumppa-alusta sekä ylle lämmin ja joustava asu. Kokoontuminen myös hiihtolomaviikon sunnuntaina.

Fascia Method

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

Uusi kurssi!

la 10:30 - 11:30

19.9.2020 - 12.12.2020, 16.1 – 24.4.2021

Virpi Koistinen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 15 osallistujaa

Tunneilla keskitytään parantamaan liikkuvuutta toiminnallisin aktiivisin venytyksin nivelten täysiä liikeratoja käyttäen, hyvällä kehon kannatuksella ja lihastoimintaketjuja mukaillen. Teemme tarkasti kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikehallinta- ja liikkuvuusharjoitteita. Hyödynnetään hierontapalloa faskiakerrosten välisen liukumisen lisäämiseksi ja faskioiden nesteyttämiseksi. Liikkeitä tehdään seisten, polvitasossa ja lattialla. Ota mukaan oma jumppa-alusta ja juomapullo.

Perusjumppaa Kemiessä, syksy

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

ti 18:00 - 19:00

22.9.2020 - 15.12.2020

Mirja Kinnunen, Kirsi Kostamo • 16 h • Kurssimaksu 26 € • max 20 osallistujaa

Perusjumppa sisältää tunnin kehonhuoltoa, venyttelyä ja liikuntaa eri välineitä käyttäen tai ilman. Kokoontumisia yhteensä 12.

Perusjumppaa Kemiessä, kevät

Liikuntahalli, Kirkkotie 10

ti 18:00 - 19:00

19.1.2021 - 13.4.2021

Mirja Kinnunen, Kirsi Kostamo • 16 h • Kurssimaksu 26 € • max 20 osallistujaa

Kurssin sisältö on samanlainen kuin syksyllä.

Muistiinpanoja:

Lisätietoja kunnan liikuntapalveluista voi tiedustella kuntakohtaisesti.

Kiteen kaupunki sis. Kesälahti

vapaa-aikapäällikkö
Tapio Niskanen
p. 040 105 1189
tapio.niskanen@kitee.fi

Rääkkylän kunta

vapaa-aikasihteeri
Jyrki Kymäläinen
p. 040 105 3103
jyrki.kymalainen@raakkyla.fi

Tohmajärven kunta

liikunnanohjaaja
Arja Pirhonen
p. 040 105 4118
arja.pirhonen@tohmajarvi.fi