



KURIKKA

LIIKUNTATOIMI

SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT

2021-2022



ILMOITTAUTUMINEN RYHMIIN

Ennakkoilmoittautuminen ryhmiin alkaa maanantaina 23.8.2021 klo 9.00.

Ilmoittautua voit Kurikan kaupungin nettisivuilla osoitteessa **www.kurikka.fi/ohjattuerli** tai puhelimitse numerossa 044 702 2181.

Vallitsevan koronatilanteen ja mahdollisten tulevien rajoitusten takia jatkamme pienennetyillä ryhmillä. Ryhmäkoon pienentämisen takia voit ilmoittautua vain yhteen tules-vesijumpparyhmään, että kaikille halukkaille riittää paikkoja. Ilmoittaudu kaikkiin haluamisiisi ryhmiin samalla lomakkeella. Paikat ryhmiin jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Puhelinlinjojen mahdollisen ruuhkautumisen vuoksi suosittelemme ensisijaisesti sähköistä ilmoittautumista nettisivujemme kautta osoitteessa: **www.kurikka.fi/ohjattuerli**

Noudatamme ryhmissämme yleisesti linjattuja suosituksia välttääksemme pandemian leviämistä ja toivommekin ryhmiin osallistujilta ymmärrystä poikkeavassa tilanteessa. Ryhmiin voi osallistua oman harkinnan mukaisesti ja jokainen osallistuu ryhmiin omalla vastuullaan.

LISÄTIEDOT

Erityisryhmien liikunnanohjaaja

Emmi Isoniemi

044 702 2181

emmi.isoniemi@kurikka.fi



SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT KURIKAN KAUPUNKI 2021-2022

KURIKKA

Maanantai:

9.15 – 10.15	Ikivihreiden kuntosali, Monnari (max 12 hlö)
10.30 – 11.15	Ikivihreiden kuntojumppa, Monnari (max 50 hlö)
14.15 – 15.00	Tules-vesijumppa ryhmä 1, Molskis (max 10 hlö)
15.15 – 16.00	Tules-vesijumppa ryhmä 2, Molskis (max 10 hlö)

Keskiviikko:

14.45 – 15.45	Tules-kuntosali, Monnari (max 12 hlö)
---------------	---------------------------------------

Torstai:

9.00 – 9.45	Tules-vesijumppa ryhmä 3, Molskis (max 10 hlö)
14.00 – 14.45	Voima & tasapainoryhmä, Monnari

JURVA

Tiistai:

9.00 – 10.00	Ikivihreiden kuntosali, Liikuntahalli (max 15 hlö)
10.15 – 11.00	Ikivihreiden kuntojumppa, Liikuntahalli (max 45 hlö)
13.30 – 14.30	Tules-kuntosali, Liikuntahalli (max 15 hlö)
14.45 – 15.30	Voima & tasapainoryhmä, Liikuntahalli

JALASJÄRVI

Keskiviikko:

8.00 – 8.45	Tules-vesijumppa, Polskis (max 10 hlö)
-------------	--

Perjantai:

10.15 – 11.15	Ikivihreiden kuntosali, Kiuaskallio kuplahalli (max 12 hlö)
11.30 – 12.15	Ikivihreiden kuntojumppa, Kiuaskallio kuplahalli (max 45 hlö)

Ryhmät kokoontuvat syyskaudella viikoilla 36 – 50 (6.9. – 17.12.2021) ja kevätkaudella viikoilla 2 – 20 (10.1. – 20.5.2022). Viikoilla 42 ja 9 ei ole ohjattuja ryhmiä.

Lukukausimaksu on 20 € + uintimaksu. Seniori- ja erityisryhmien liikuntakortilla osallistuminen on maksutonta. **Ryhmiin on ennakkoilmoittautuminen.**

RYHMIEN KUVAUKSET

Ikivirheät kuntosalit

Ikivirheiden kuntosalilla tavoitteena on monipuolisesti kuormittaa koko vartalon lihasryhmiä, harjoittaen lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kestävyyttä hyödyntäen kuntosalilaitteita, vapaita painoja ja oman kehon painoa. Harjoittelu on pääsääntöisesti kiertoharjoittelua oman kuntotason mukaan. Tunneille mukaan kannattaa ottaa pieni pyyhe ja juomapullo.

Tules-kuntosali

Tules-kuntosali on tarkoitettu tuki- ja liikuntaelin ongelmallisille (selkä, polvi, olkapäät, hartiat, lonkka) ikääntyneille ja työikäisille. Lisäksi ryhmä soveltuu hyvin vähemmän harjoitelleille ja kuntosaliharjoittelua aloittaville. Harjoittelun tavoitteena on vahvistaa lihaksistoa tukemaan paremmin nivelten toimintaa ongelma-alueella, sekä harjoittaa voimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kestävyyttä monipuolisesti erilaisilla harjoitteilla. Tässä ryhmässä ohjaus on yksilöllisempää. Tunneille mukaan kannattaa ottaa pieni pyyhe ja juomapullo.

Ikivirheiden kuntojummat

Ikivirheiden kuntojummissa tavoitteena on monipuolisesti harjoittaa kestävyyttä, lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Ryhmissä jokainen liikkuu omien kykyjensä ja kuntotasonsa mukaan. Tunti koostuu pääasiassa alkulämmittelystä, harjoitteluosion ja venyttelystä, mutta myös muita mahdollisia teemoja hyödynnetään, kuten esimerkiksi keppijumppa, kuntopiiri, palloilu, pelit ja leikit, jooga yms. Myös musiikkia saatetaan käyttää rytmittämään harjoittelua ja luomaan tunnelmaa. Ryhmä sopii kaiken kuntoisille miehille ja naisille. Tunneille tarvittavat materiaalit on mukana oman jumppamatton ja juomapullon. Pieni pyyhe voi myös olla tarpeellinen.

Tules-vesijummat

Tules-vesijummat on ensisijaisesti suunnattu tuki- ja liikuntaelin vaivoja sairastaville ikääntyneille ja työikäisille. Tavoitteena on rasittaa monipuolisesti koko vartalon lihasryhmiä parantaen voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta, jolloin lihasten ja nivelten toiminta paranee ongelma-alueilla. Harjoittelussa voidaan käyttää apuna myös erilaisia välineitä. Harjoittelu tapahtuu matalassa ja lämpöisessä vedessä omien rajoitteiden ja kuntotason mukaan. Musiikin käyttö on mahdollista.

Voima & tasapainoryhmät

Voima & tasapainoryhmät on suunnattu henkilöille, joilla on tasapainohaasteita, heikkoutta alaraajojen lihaksissa tai tuntevat epävarmuutta päivittäisessä liikkumisessa. Ryhmässä keskitytään parantamaan tasapainoa ja lisäämään alaraajojen voimaa monipuolisilla harjoitteilla voimaa ja tasapainoa kehittäville harjoitteilla.

YLEISIÄ OHJEITA

PESE KÄTESI



SUOSITTELEMME KASVOMASKIN KÄYTTÖÄ



Suosittelimme kasvomaskin käyttöä pukutiloissa.

MUISTA TURVAVÄLI



Pidä turvaväli toisiin ryhmäläisiin.

YSKI OIKEIN

Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttöliinalla, kun yskit tai aivastat.
Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan.



TERVEHDI ILMAN KÄTTELYÄ



Virus tarttuu kosketuksesta.

JÄÄ KOTIIN MATALALLA KYNNYKSELLÄ JOS OIREILET



RISKIMAIHIN MATKUSTUS

Ethän tule ryhmään, jos olet matkustanut
ns. riskimaahan viimeisen 2 viikon aikana.



AUKIOLOAJAT



maanantai	14.00-21.00
tiistai	7.00-21.00
keskiviikko	14.00-21.00
torstai	7.00-21.00
perjantai	14.00-21.00
lauantai	12.00-18.00
sunnuntai	12.00-18.00

Poikkeukset aukioloissa ja lisätiedot löydät verkkosivuiltamme.
www.kurikka.fi/molskis

Koronan vuoksi käytössä on ajanvaraus osoitteessa
www.vello.fi/uimahallimolskis/



maanantai	14.00-21.00
tiistai	14.00-21.00
keskiviikko	14.00-21.00
torstai	14.00-21.00
perjantai	14.00-21.00
lauantai	suljettu
sunnuntai	suljettu

Poikkeukset aukioloissa ja lisätiedot löydät verkkosivuiltamme.
www.kurikka.fi/molskis

Koronan vuoksi käytössä on ajanvaraus osoitteessa
www.vello.fi/uimahallimolskis/

JURVAN LIIKUNTAHALLI

Tiistai	16.00-21.30
Torstai	16.00-21.30
Suljettuna	1.7.-2.8.2021

Avainkortilla pääsy:
maanantaista sunnuntaihin
5.00-22.00

Jurvan liikuntahallin aukiolot koskevat aikoja, jolloin hallinvalvoja on työvuorossa. Työvuoron aikana liikuntahallin tiloihin pääsee ilman erillistä avainkorttia.

Poikkeuksellisista aukioloajoista ilmoitetaan erikseen.



LIIKUNTATOIMI

www.kurikka.fi/liikunta