











MUHOKSEN LIIKUNTAKALENTERI YLI 60-VUOTIAAT

Syksy 2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Ilmoittautuminen ryhmiin:
	Liikuntaneuvonta klo 08.00-12.00 Koivu ja Tähti	Liikuntaneuvonta klo 08.00-12.00 Koivu ja Tähti				RPV-jumppa klo 18.00-19.00 Lukion sali	 Muhoksen kunnan liikuntapalvelut
		Seniorikuntosali B klo 11.00-12.00 LaiffiGym	Seniorikuntosali C klo 13.30-14.30 LaiffiGym	Itämainen tanssi intensiivialkeiskurssi klo 18.00-19.30 Lukion liikuntasali		Kehonhuolto klo 19.00-19.45 Lukion sali	 Oulujoki-Opisto
Seniorikuntosali A klo 11.30-12.30 LaiffiGym	Kuntojumppa klo 13.00-14.00 Koivu ja Tähti	+70v voimaharjoittelu klo 15.00-16.00 Tähtiareenan kuntosali	Ukkojumppa klo 14.00-14.45 Päiväkeskus 12.9.			Höntsäpaini klo 18.00-20.00 Tähtiareena	 Veikko Kokko
+70v vesijumppa klo 14.45-15.15 Muhoksen uimahalli	Tasapaino & venyttely klo 14.05-14.50 Koivu ja Tähti	Jooga 1 klo 17.00-18.30 Koivulehdon päiväkot	Seniorikuntosali D klo 14.30-15.30 LaiffiGym				 Oulun Seudun KILPI ry
Kevennetty avoin vesijumppa klo 15.15-15.45 Muhoksen uimahalli	+70v tuolijumppa klo 15.15-15.45 Päiväkeskus	Naisten ryhmäliikunta klo 18.00-18.45 Laitasaaren alakoulu	Vesitreeni C klo 14.45-15.30 Uimahalli				 Laitasaaren nuorisoseura ry
	Vesitreeni A ja B klo 16.30-17.15, 17.15-18 Muhoksen uimahalli	Kuntojumppa klo 18.15-19.15 Hyrkin koulu	Vesitreeni D klo 15.30-16.15 Uimahalli				 Muhoksen Naisvoimistelijat ry
	Akrobatia aikuiset klo 18.00-19.00 Tähtiareena	Kehonhuolto ja kuntojumppa klo 18.30-19.30 Mäntyranan liikuntasali	Pilates klo 18.00-19.00 Koivikon sali				 Muhoksen Voitto ry
Etäjumppatuokio klo 18.00-18.30 joka toinen viikko	Kaikkien jumppa klo 18.15-19.15 Lukion sali	Circuit klo 19.15-20.00 Koivikon sali					
Kahvakuula klo 18.15-19.15 Koivikon sali	Zumba® klo 19.20-20.15 Lukion sali	Latinoshow klo 19.30-20.30 Lukion sali					

 Sopii aktiiviselle liikkujalle, jolla ei ole liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia. Ohjattu tunti saattaa sisältää hyppyjä.

 Sopii osallistujalle, jolla voi olla lieviä liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia / heikkenemisriski ja joka kokee hyötyvänsä kevyestä jumpasta. Ohjattu tunti saattaa sisältää liikkeitä seisten ja lattialla.

 Sopii toimintakyvyltään heikentyneelle osallistujalle, jolla voi olla haasteita tuoilta ylösnousussa, tasapainossa tai liikkumisvarmuudessa. SPPB-testitulokset on 7-10.

Muhoksen kunnan liikuntapalvelut

Vesijumppa noin yli 70-vuotiaille

- Ma klo 14.45-15.15, syyslukukausi 16.9.-16.12.2024 (ei 21.10.2024)
- Muhoksen uimahalli (Veturitie 7)
- Harjoittelu tehdään hartiasyvyisessä vedessä, tarvittaessa voi ottaa tukea kaiteesta
- Jokaisen uintikerran yhteydessä maksetaan uimahallin hinnaston mukainen sisäänpääsymaksu
- Liikkumiskykymittauksen (SPPB) testitulos 7-10

Tuolijumppa noin yli 70-vuotiaille

- Ti klo 15.15-15.45, syyslukukausi 17.9.-17.12.2024 (ei 22.10.2024)
- Muhoksen Päiväkeskus (Töllintie 3)
- Maksuton
- Liikkumiskykymittauksen (SPPB) testitulos 7-10

Voimaharjoittelu noin yli 70-vuotiaille

- Ke klo 15.00-16.00, syyslukukausi 18.9.-11.12.2024 (ei 23.10.2024)
- Tähtiareenan kuntosali (Muhostie 5)
- Maksuton
- Liikkumiskykymittauksen (SPPB) testitulos 7-10

Kevennetty avoin vesijumppa

- Ma klo 15.15-15.45 ajalla 16.9.-16.12.2024 (ei 21.10.2024)
- Uimahalli (Veturitie 7)
- Ilmoittautuminen joka maanantai klo 9.00-10.00 liikunnanohjaajalle tai klo 7.00-12.00 osoitteessa <https://uusi.opistopalvelut.fi/oulujoki/fi/>
- Hinta: uimahallin hinnaston mukainen sisäänpääsymaksu
- Tunti sopii henkilöille, joilla on lieviä liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia / heikkenemisriski. Kysy tunnin sopivuudesta liikunnanohjaajalta.
- Huomioithan, että kyseessä ei ole kurssi. **Jokaiselle tunnille tulee ilmoittautua erikseen.** Osallistujamäärä maks. 15 / kerta.

Liikkumiskyvyn testit

Liikkumiskyvyn testit sisältävät kaatumisseulalomakkeen, tasapainotestin, kävelynopeustestin (4m), tuoilta ylösnousun ja puristusvoimamittauksen. Testien tarkoituksena on kartoittaa kaatumisriskiä, antaa tietoa fyysisestä toimintakyvystä ja auttaa oikean liikuntatavan ja -ryhmän valinnassa.

Muhoksen kunnan liikuntapalvelut

Liikuntaneuvonta

Kaipaatko tukea liikkumisen aloittamiseen? Oletko kuullut monipuolisen liikkumisen tärkeydestä, mutta et tiedä miten sitä voisi toteuttaa? Kaipaatko tietoa liikkumisen vaikutuksista omaan terveyteesi?

Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on tukea matkalla kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. Liikuntaneuvonnan sisältö:

- tiedonsaanti liikkumisen merkityksestä terveydelle ja toimintakyvylle
- tietoa paikallisesta liikuntatoiminnasta
- tukea sopivan liikuntamuodon löytämiseksi
- liikkumiskyvyn testit

Ajanvaraus liikunnanohjaajan kautta.

Muhoksen kunnan liikunnanohjaaja

Sari Pekkala p. 044 4970 416 sari.pekkala@muhos.fi

Oulun Seudun KILPI ry

- kaiken kuntoisille sopiva jumppailua ja kehonhuoltoa. Samalla asiantuntija kertoo liikunnan hyödyistä kilpirauhas- ja lisäkilpirauhassairauden hoidossa ja hyvinvoinnin tukena
- etäjumppa pidetään joka toinen maanantai 16.9.-9.12.2024
- osallistuminen etäyhteydellä, ei ennakoilmoittautumista
- osallistumislinkki ja lisätiedot www.oulunseudunkilpi.com

Laitasaaren nuorisoseura ry

- naisten ryhmäliikunta 18.9.-27.11.2024 (ei viikolla 43), oma kahvakuula mukaan. Kurssimaksu 38€
- ilmoittautuminen www.laitasaarennuorisoseura.com/kerhot/

Veikko Kokko

- maksutonta ukkojumppaa yksityisen ohjaajan vetämänä
- Veikon puhelinnumero p. 044 260 7491

Oulujoki-opisto

Kursseille ilmoittautuminen

- puhelimitse toimistoon 044 4970 011 (ma-to klo 9.00-15.00)
- käymällä opiston toimistossa (Muhostie 5, 91500 Muhos)
- osoitteessa www.muhos.fi/kasvatus-ja-koulutus/oulujoki-opisto/kurssit-ja-ilmoittautuminen

- vesitreenit A, B, C ja D hinta 55€/ryhmä, kurssit pidetään 3.9.-28.11.2024
- seniorikuntosalit A, B, C ja D hinta 82€/ryhmä, kurssit pidetään 2.9.-19.12.2024
- jooga 1 hinta 101€, kurssi pidetään 4.9.-27.11.2024
- kehonhuolto ja kuntojumppa hinta 33€, kurssi pidetään 11.9.-4.12.2024
- itämainen tanssi intensiivialkeiskurssi hinta 20€, kurssi pidetään 30.8.–20.9.2024

Muhoksen Naisvoimistelijat ry

- syksyn jumppakausi 2.9.-8.12.2024
- ilmoittautuminen Muhoksen Naisvoimistelijoiden ryhmiin: www.jasentieto.fi/public/Login.aspx?sid=134
- ohjeita ilmoittautumiseen voi kysyä sähköpostilla muhoksennaisvoimistelijat@gmail.com ja lisätietoa löytyy seuran sivuilta muhoksennaisvoimistelijat.fi
- syksyn ensimmäinen viikko 2.-8.9. on ilmainen tutustumisviikko, ja silloin voi käydä kokeilemassa ilman ilmoittautumista
- rasiustasoa voi keventää tehdessä ja omia taukoja pitää. Hyyt voi korvata askelluksella, ohjaaja ilmoittaa vaihtoehdot

Muhoksen Voitto ry

- www.muhoksenvoitto.sporttisaitti.com
- Veteraanijaoston kävely ja kuntosalitreeni sopimuksen mukaan. Lähtö Muhoskellarin parkkipaikalta.

Senioripassi +65v

Senioripassiin ovat oikeutettuja 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat muhoslaiset. Senioripasseja hankittaessa tulee todistaa oikeus passiin (ikä ja paikkakuntalaisuus).

Uimahallin senioripassin voi ostaa uimahallin lippukassalta. Hinta 35 €/kalenterivuosi.

Tähtiareenan kuntosalin senioripassin voi ostaa kunnanviraston asiointipisteeltä. Hinta 35 €/kalenterivuosi. Ensimmäisellä kerralla avaimesta peritään senioripassimaksun lisäksi 40 €:n pantti, joka palautetaan kunhan avain palautetaan.