

MUHOKSEN LIIKUNTAKALENTERI YLI 60-VUOTIAAT

Kevät 2025

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Ilmoittautuminen ryhmiin:
Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta klo 9.30-11.00 Koivu ja Tähti	Liikuntaneuvonta klo 08.00-12.00 Koivu ja Tähti	Liikuntaneuvonta klo 08.00-12.00 Koivu ja Tähti		Kehonhuolto klo 10.00-10.45 LaiffiGym		RPV-jumppa klo 18.00-19.00 Lukion sali	Muhoksen kunnan liikuntapalvelut
Lempijumppa klo 10.00-11.00 LaiffiGym	Kuntojumppa klo 13.00-14.00 Koivu ja Tähti	IisiGymi (ohjattu kuntosaliharjoittelu) klo 10.00-11.00 LaiffiGym	Seniorikuntosali C klo 13.30-14.30 LaiffiGym			Kehonhuolto klo 19.00-19.45 Lukion sali	Oulujoki-Opisto
Seniorikuntosali A klo 11.30-12.30 LaiffiGym	+70v tuolijumppa klo 15.15-15.45 Päiväkeskus	Seniorikuntosali B klo 11.00-12.00 LaiffiGym	Ukkojumppa klo 14.00-14.45 Päiväkeskus			Höntsäpaini klo 18.00-20.00 Tähtiareena	Veikko Kokko
Asahi klo 14.45-15.30 Päiväkeskus	Vesitreeni A klo 16.30-17.15 Muhoksen uimahalli	Tasapaino ja venyttely klo 12.30-13.15 Mäntyrannan koulu	Seniorikuntosali D klo 14.30-15.30 LaiffiGym				Muhoksen Naisvoimistelijat ry
+70v vesijumppa klo 14.45-15.15 Muhoksen uimahalli	Vesitreeni B klo 17.15-18.00 Muhoksen uimahalli	+70v voimaharjoittelu klo 15.00-16.00 Tähtiareenan kuntosali	Vesitreeni C klo 14.45-15.30 Uimahalli				Muhoksen Voitto ry
Pilates klo 18.15-19.15 Koivikon sali	Akrobatia aikuiset klo 18.00-19.00 Tähtiareena	Vesiliikunta / treeni klo 15.30-16.15 Muhoksen uimahalli	Vesitreeni D klo 15.30-16.15 Uimahalli				Muhoksen Hengitysyhdistys ry
Zumba® klo 19.15-20.15 Koivikon sali	Kaikkien jumppa klo 18.00-19.00 Lukion sali	Jooga 1 klo 17.00-18.30 Koivulehdon päiväkot	Kahvakuula klo 18.00-19.00 Koivikon sali				LaiffiGym
	Circuit klo 18.00-18.45 Koivikon sali	Kuntojumppa ja kehonhuolto klo 18.30-19.30 Mäntyrannan liikuntasali					
		Latinoshow klo 19.00-20.00 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, kevätlukukausi 13.1.-28.4.2025 (ei 3.3.2025)
- 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, kevätlukukausi 14.1.-29.4.2025 (ei 4.3.2025)
- Muhoksen Päiväkeskus (Töllintie 3)
- Maksuton
- Liikkumiskykymittauksen (SPPB) testitulos 7-10

Voimaharjoittelu noin yli 70-vuotiaille (ryhmä täynnä)

Tasapaino ja venyttely

- Ke klo 12.30-13.15, kevätlukukausi 12.2.-23.4.2025 (ei ohjausta 5.3.2025)
- Mäntyrannan koulun liikuntasali (Mäntyrannankuja 5)
- Maksuton
- Sopii henkilöille, joilla on lieviä liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia / heikkenemisriski

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta

- Ma klo 9.30-11.00, 6 tapaamiskertaa: 10.2., 24.2., 10.3., 24.3.,14.4. ja 28.4.
- Koivu ja Tähti -kulttuurikeskuksen auditorio (Muhostie 2)
- Maksuton
- Kurssi sopii henkilöille, jotka toivovat saavansa tukea ja kannustusta liikkumisen lisäämiseen yhdessä oppien ja vertaistuen voimin.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

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

LaiffiGym

- kaikki ryhmät 8.1.-31.5.2025
- tunneille pääsee voimassaolevalla kuntosalikortilla, ei ennakoilmoittautumista. Ryhmiin mahtuu hyvin mukaan.
- ilmoittautuminen LaiffiGymin kautta

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

Liikkumiskyvyn testit

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

Ajanvaraus liikunnanohjaajan kautta.

Muhoksen Hengitysyhdistys ry

Asahi

- Kevätkausi 13.1.2025 alkaen, ei ohjausta loma-aikoina
- Hengitysyhdistyksen jäsenille maksuton
- Voi tulla maksuttomasti kokeilemaan
- Lisätiedot Maria Liisa Jakonen p. 044 276 1588

Vesiliikunta / treeni

- Kohderyhmä hengityssairaat, uniapnea + läheinen
- Tiedotus ja ilmoittautumiset Maria Liisa Jakonen p. 044 276 1588
- Uimahallin pääsymaksu, Hengitysyhdistyksen jäsenyys toivottavaa

Veikko Kokko

- maksutonta ukkojumppaa yksityisen ohjaajan vetämänä
- Veikon puhelinnumero p. 044 260 7491
- Kevätkausi alkaa 9.1.2025

Oulujoki-opisto

Kursseille ilmoittautuminen

- puhelimitse toimistoon 044 4970 011 (ma-to klo 9.00-15.00)
- käymällä opiston toimistossa (Muhoksen yläkoulu, Muhostie 5, 2. krs)
- osoitteessa uusi.opistopalvelut.fi/oulujoki/

- vesitreenit A, B, C ja D hinta 27,50€/ryhmä, kurssit pidetään 14.1.-24.4.2025
- seniorikuntosalit A, B, C ja D hinta 41€/ryhmä, kurssit pidetään 8.1.-8.5.2025
- jooga 1 hinta 50,50€, kurssi pidetään 8.1.-2.4.2025
- kuntojumppa ja kehonhuolto hinta 33€, kurssi pidetään 15.1.–26.3.2025

Muhoksen Naisvoimistelijat ry

- Kevään jumppakausi 13.1.-11.5.2025
- Ilmoittautuminen tapahtuu netissä www.jasentieto.fi/public/Login.aspx?sid=134
- Ohjeita ilmoittautumiseen voi kysyä sähköpostilla muhoksennaisvoimistelijat@gmail.com ja lisätietoa löytyy seuran sivuilta muhoksennaisvoimistelijat.fi
- Kevään ensimmäinen viikko 13.-19.1. on ilmainen tutustumisviikko, ja silloin voi käydä kokeilemassa ilman ilmoittautumista
- Rasitustasoa 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 40 €/kalenterivuosi.

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