

# SOVELTAVAN LIKUNNAN KALENTERI

2019–2020



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

# SISÄLTÖ

sivu

TERVETULOA LIIKKUMAAN	3
TOIMINTA-AIKA, ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT	5

## KESÄLAHTI

Kuntosali	6
Muut liikuntaryhmät	8

## KITEE

Kuntosali	12
Vesiliikunta	17
Muut liikuntaryhmät	20
Tanssi	29

## RÄÄKKYLÄ

Kuntosali	31
Muut liikuntaryhmät	32
Vesiliikunta	36

## TOHMAJÄRVI

Kuntosali	38
Vesivoimistelu	41
Muut liikuntaryhmät	42

## **TERVETULOA LIKKUMAAN!**

Tähän kalenteriin on koottu kattavasti Keski-Karjalan kuntien (Kitee, Rääkkylä ja Tohmajärvi) soveltavan liikunnan ja terveysterapian 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. Terveysterapiaa 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 liikuntapalvelut on kerätty tähän kalenteriin.

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

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

### **VOIMAA LUONNOSTA ti 3.9.2019 klo 10.00 Hutsin Urheilukeskus.**

- Kävelylenkki Hutsin mäkisessä maastossa Karelianpolkujen HutsiTraililla. Ota mahdolliset omat kävelysauvat mukaan.

### **PELIPÄIVÄ / TASAPAINO ti 17.9.2019 klo 12.00-14.00 Vespelin liikuntasali.**

- Tasapainorata ja tasapaino-ohjausta. Lisäksi senioreille soveltuvia pallopelejä, kuten kävelysähly yms.

### **VIRTUAALIJUMPPA to 3.10.2019 klo 13.00 Vespelin liikuntasali.**

- Tule mukaan jumppaamaan virtuaalijumpan tahtiin.

### **TANSSIT AREENALLA ti 8.10.2019 Ikäihmisten terveystapaaminen Joensuussa.**

- Linja-autokyyditys. Lähtö klo 9.30 Kesälahden tori ja klo 10.00 Kiteen ABC, mukaan voi tulla myös matkalta. Ilmoittautumiset Vespeliin 2.10.2019 mennessä, p. 040 105 1168. Paikka 45 ensimmäiselle.

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

### **Toiminta-aika**

Pääsääntöisesti ryhmät alkavat syyskuussa 2019 ja loppuvat huhti-toukokuussa 2020. 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 **5.9.2019 klo 8.00–10.00 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. 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 LIKKUMAAN!**

# Kesälahti

## KUNTOSALI

### Seniorikuntosali/Sovintola

#### Kesälahtitalo

**MAANANTAI klo 9.00–10.00**

**TORSTAI klo 13.00–14.00**

**2019-2020**

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**

**2019 - 2020**

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**

**2019-2020**

Ryhmä on suunnattu sydänkerhon jäsenille.

Tavoitteena kunnon kohotus ja mielen virkistys

Ohjaaja: Vertaisohjaaja

Lisätietoja: Emmi Pennanen p. 013 330 377

### Seniorikuntosali/Eläkeliiton Kesälahden yhdistys

#### Kesälahtitalo

**MAANANTAI klo 13.00 - 14.00**

**TORSTAI klo 9.00 – 10.00**

**2019 - 2020**

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**

**2019 -2020**

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**

**2019 -2020**

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**

**2019 - 2020**

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille 65+ ikäihmisille.

Teemalla lisää voimaa tuleviin vuosiin.

Vuorojen vastuuhenkilöt: Maanantai 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**

**2019 - 2020**

**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 -16.15**

**9.9 – 25.11.2019/10.1–3.4.2020**

**Maksu: kurssimaksu 68 €/31 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 2019 - Kevät 2020**

Ryhmä on suunnattu 60+ miehille ja naisille.

Lisätietoja: Pekka Pelkonen p.050 372 6861

### **Boccia Eläkeliitto, Kesälahden yhdistys ry.**

**Seuratalo, Ratsumestarintie 26**

**TIISTAI klo 13.00 -14.30**

**syksy 2019-kevät 2020**

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 2019–kevät 2020**



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 16.15 -17.15**

**11.9 - 27.11.2019/8.1 - 1.4.2020**

**Kurssimaksu: 68 €/31 h syksy 34 €, kevät 34 €**

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**

**11.9 - 27.11.2019/8.1 - 1.4.2020**

**Kurssimaksu: 68 €/31 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

### **Työkäisten kuntoliikunta**

**Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3**

**KESKIVIikko klo 18.15 - 19.15**

**11.9 - 27.11.2019/8.1- 1.4.2020**

**Kurssimaksu: 68 €/31 h syksy 34 €, kevät 34 €**

Tehokasta liikuntaa työkäisille oman kehon painoa ja erilaisia välineitä käyttäen. Kuntoa kohotetaan vaihtuvilla teemoilla mm. kahvakuulalla, keppijumpalla, toiminnallisella lihaskuntoharjoittelulla.

Ryhmän toiveet otetaan huomioon. Sopii kaiken kuntoisille työkäisille.

Enintään 40 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Äijäjumppa**

**Kesälahden koulun liikuntasali, Pyhäjärventie 3**

**KESKIVIikko klo 19.15 - 20.15**

**11.9 - 27.11.2019/8.1 - 1.4.2020**

**Kurssimaksu: 68 €/31 h syksy 34 €, kevät 34 €**

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 40 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Pranajamajoogaa**

**Sovintola, Pyhäjärventie 8**

**PERJANTAI klo 16.30 – 18.00**

**13.9 – 29.11.2019/10.1 – 3.4.2020**

**Kurssimaksu 83 €/46 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 32 opiskelijaa.

Ohjaaja: Tatjana Nokelainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Hathajooga**

**Sovintola, Pyhäjärventie 8**

**PERJANTAI klo 18.15 – 19.45**

**13.9 – 29.11.2019/10.1 – 3.4.2020**

**Kurssimaksu 83 €/46 h**

Hathajoogaa aloittelijoille ja jo aiemmin jooganneille. Hathajooga on kehonharjoitusten jogaan 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 32 opiskelijaa

Ohjaaja: Tatjana Nousiainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

# Kitee

## KUNTOSALI

### **Kevennetty ikääntyvien kuntosali**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 9.30–10.30**

**9.9.–2.12.2019/13.1.–6.4.2020 (ei vko 42 ja 10)**

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

Ryhmä on suunnattu 65+ ikäisille, eläkeläisille, veteraaneille ja kaikille erityisryhmäläisille. Ryhmän koko enintään 25 hlö.

Tavoitteena on kevyttä lihaskuntaa 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**

**9.9.–2.12.2019/13.1.–6.4.2020 (ei vko 42 ja 10)**

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

Ryhmä on suunnattu 65+ ikäisille useamman vuoden kuntosali laitteita käyttäneille ikäihmisille. Ryhmän koko enintään 25 hlö.

Tavoitteena on vaativia lihaskuntaa 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 12.8.2019**

**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 2.9- 26.11.2019/6.1 -25.5.2020**

**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**

**9.9 -26.11.2019/7.1 -29.4.2020**

**Maksu: 7 € syksy/7 € kevät**

Ryhmä on suunnattu Eläkeliiton Kiteen osaston jäsenille.

Tavoite on liikunnan tärkeyden tiedostaminen, voimistelu ja kuntosaliharjoitteleminen.

Vertaisohjaaja: Helka Törnroos

Lisätietoja: Helka Törnroos p. 040 352 6726

**MS – Kuntosaliryhmä**

**Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2**

**TIISTAI klo 12.00 – 13.00**

**10.9–26.11.2019/ 7.1 – 2.4.2020**

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

Ryhmä on suunnattu kaikenikäisille MS-tautia sairastaville.

Tavoitteena on lihaskunnon ylläpitäminen kuntosalilaitteilla, käsi- ja nilkkapainoilla.

Ohjaaja: Liikuntatoimen ohjaajat

Lisätietoja: Liikuntatoimi Tapio Niskanen p. 040 1051189

**Kevyt kuntosaliryhmä**

**Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2**

**TIISTAI klo 13.15 – 14.00**

**10.9–26.11.2019 (ei vko 42)/ 7.1 – 2.4.2020 (ei vko 10)**

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

Senioreille suunnattu matalan kynnyksen kuntosalilaitteisiin tutustuminen.

Sisältää kevyttä liikuntaa mm. tuolijumpaa.

Ryhmän koko 10 hlö.

Ohjaaja: Liikuntatoimen työntekijä

Lisätietoja: Liikuntatoimi Tapio Niskanen p. 040 1051189

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

**TIISTAI**

**Ryhmä I klo 16.00–17.00**

**Ryhmä II klo 17.00 -18.00**

**10.9 -27.11.2019/7.1- 28.4.2020**

**Maksu: 7 € syksy/7 € kevät**

Ryhmät on suunnattu Eläkeliiton Kiteen osaston jäsenille.

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

Vertaisohjaajat: Aino Alasaari p. 050 322 8669

Lisätietoja: Erkki Kinnunen p. 046 539 7017

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

**TIISTAI klo 16.00 -17.45**

**Alkaen 3.9.2019**

**Maksu: maksuton reuman jäsenille**

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

Tavoitteena on lihaskunnan parantaminen ja ylläpitäminen. Nivelreumaa sairastavien 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 seniorit**

**Apupiste, Olkontie 6**

**KESKIVIIKKO klo 11.15 – 12.15**

**Alkaen 18.9 – 27.11.2019**

**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**

**11.9 -27.11.2019/8.1 - 29.4.2020**

**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**

**11.9 -27.11.2019/2.1 -29.4.2020**

**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 ja Sirpa Hirvonen p. 0400 267 037

Vertaisohjaajat: Ryhmä II Pirjo Salmelainen p. 050 377 2437

**Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä Diabetesyhdistys**  
**Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2**

**TORSTAI klo 10.30 -12.00**

**12.9 -19.12.2019/9.1 -23.4.2020**

**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

**Tutustu kuntosaliin**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**TORSTAI klo 11.00 – 12.00**

**24.10 – 28.11.2019 6 krt**

**Maksu: 11.00 €**

Ryhmä on suunnattu senioreille ja eläkkeelle jääneille.  
Ryhmässä tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja kuntosaliharjoitteluun.  
Alkulämmittely yläkerran ryhmätilassa.  
Ryhmän koko: 20  
Ohjaaja: Liikuntatoimen työntekijä  
Lisätietoja: Tapio Niskanen 040 105 1189

**Kuntosaliryhmä (vapaa käyttö)**

**Apupiste, Olkontie 6**

**TORSTAI klo 14.00 – 15.00**

**Alkaen 15.8.2019**

**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](mailto:lispir@suomi24.fi)

**Seniorikorttilaisten kuntosali**

**Urheilutie 7, Urheilutalo VesPeli**

**PERJANTAI klo 8.00 -10.00**

**1.9.2019 - 31.8.2020**

**Maksu: seniorikortti**

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

Tavoitteena on saavutetun lihaskunnan ja tasapainon ylläpito.

Lisätietoja: Helena Malinen p. 040 105 1171



## VESILIIKUNTA

### Vesiliikuntaa selkäongelmaisille

**VesPeli, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 19.30–20.15**

**9.9 -9.12.2019 ja 13.1 - 27.4.2020**

**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**

**10.9 - 3.12.2019/7.1 - 7.4.2020 (ei vko 42 ja 10)**

**Ryhmä II TORSTAI klo 8.00–8.30**

**12.9 -5.12.2019/9.1 - 9.4.2020 (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.

Ohjaaja: Liikuntatoimen työntekijä

Lisätietoja: Liikuntatoimi Tapio Niskanen p. 040 105 1189

### Vaativampi vesiliikunta I ja II

**VesPeli, Urheilutie 7**

**Ryhmä I TIISTAI klo 8.30 - 9.00**

**10.9 - 3.12.2019/7.1 - 7.4.2020 (ei vko 42 ja 10)**

**Ryhmä II TORSTAI klo 8.30 - 9.00**

**12.9 - 28.11.2019/9.1 - 9.4.2020 (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.

Ohjaaja: Liikuntatoimen työntekijä

Lisätietoja: Liikuntatoimi  
Tapio Niskanen p. 040 105 1189

### **Vesiliikunta Diabetesyhdistys**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**TIISTAI klo 11.00 – 12.00**

**3.9 -17.12.2019 /7.1- 21.4.2020**

**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.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ohjaajalle:

Tiina Timonen p. 050 348 8392

### **Vesiliikunta**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**TIISTAI klo 19.30 – 20.15**

**10.9 – 3.12.2019/7.1 – 7.4.2020**

**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

### **Vesiliikunta**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**KESKIVIIKKO klo 19.30 – 20.15**

**11.9 - 27.11.2019/8.1 - 1.4.2020**

**Maksu: 51 € + uintimaksu**

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

Ohjaaja: Tiina Timonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

## **Vesiliikunta**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**PERJANTAI klo 11.00 – 12.00**

**30.8 – 20.12.2019 ei vko 42 /3.1 – 24.4.2020**

**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**

**30.8, 13.9, 27.9, 11.10, 25.10, 8.11, 22.11, 13.12 ja 27.12**

**Kevään aikataulu ilmoitetaan myöhemmin.**

**Maksut: 4 €/kerta + uintimaksu tai syyskausi 28 € + uintimaksu.  
(kevätkausi 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

## **Tehovesijumppa**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**La 10.00 -10.45**

**14.9 - 7.12.2019, 8 oppituntia**

**11.1 -21.3.2020, 8 oppituntia**

**Maksut: Kurssimaksu 35,00 € + 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.

Syksy: 14.9, 21.9, 5.10, 12.10, 9.11, 16.11 ja 23.11

Kevät: 11.1, 18.1, 1.2, 8.2,15.2, 22.2, 14.3 ja 21.3

Ohjaaja: René Eugenio Juárez

## MUUT LIIKUNTARYHMÄT

### **Boccia-ryhmä Kiteen Eläkkeensaajat**

**VesPelin pallosali, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 10.00 -11.30**

**2.9–25.11.2019/13.1 -25.5.2020**

**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**

**9.9 – 25.11.2019/13.1 – 6.4.2020**

**Maksu: kurssimaksu 68 € /31 h**

Peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa.

Enintään 20 osallistujaa.

Ohjaaja: Eri opettajat

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Peruskuntojumppa**

**VesPelin pallosali, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 18.00 - 19.00**

**9.9 -8.12.2019/7.1- 9.4.2020**

**Maksu: 65 € ryhmämaksu**

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

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

Miehet tervetulleita mukaan.

Ohjaaja: Sirpa Kostamo

Lisätietoja: Kiteen Naisvoimistelijat/Tiina Waschko p. 050 367 7844

### **Liikunta, Juurikka**

**Juurikan vapaa-aikakeskus, Juurikkajärventie 3**

**MAANANTAI klo 18.00 -19.00**

**9.9 -25.11.2019/13.1 - 6.4.2020**

**Maksu: kurssimaksu 68 € 31 h**

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**

**9.9 - 25.11.2019 /13.1 - 6.4.2020**

**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

**Booty**

**Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4**

**MAANANTAI klo 17.30 -18.30**

**9.9 - 25.11.2019/13.1 - 6.4.2020 31 oppituntia**

**Kurssimaksu: 68 € syksy 34 €, kevät 34 €**

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. kuminauhat). Tunti sopii kaikäntasoisille kuntoilijoille. Enintään 35 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 11

**Kahvakuula**

**Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4**

**MAANANTAI klo 19.30 -20.30**

**9.9 - 25.11.2019/13.1 - 6.4.2020 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 Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Kiteen Eläkkeensaajat Tanhukerho**

**VesPeli, pallosali, Urheilutie 7**

**TIISTAI klo 9.30 -11.00**

**3.9 - 26.11.2019/7.1 - 26.5.2020**

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**

**17.9 – 26.11.2019/7.1 – 14.4.2020**

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

### **Keppijumppa, päivä**

**VesPeli, liikuntasali, Urheilutie 7**

**TIISTAI klo 11.00 - 11.45**

**10.9 - 26.11.2019, 11 oppituntia**

**7.1 - 31.3.2020, 12 oppituntia**

**Kurssimaksu 51,00 € Enintään 40 opiskelijaa.**

Monipuolista liikuntaa kepin kanssa reippaan musiikin tahdittamana.

Vetreyttäviä, elvyttäviä ja avaavia liikkeitä sekä

tasapainoharjoituksia.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

## **Avaava liikunta**

**Apupiste, Olkontie 6**

**TIISTAI klo 12.00 -13.15**

**1.10 - 3.12.2019 maksu 67 € /10 kertaa**

**Kevään 2020 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**

**3.9 - 26.11.2019/7.1 - 26.5.2020**

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**

**3.9 - 17.12.2019/7.1 - 28.4.2020**

**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

## **Pilates, aloittelijat**

**Apupiste, Olkontie 6**

**TIISTAI klo 15.45 – 17.00**

**1.10 – 10.12.2019**

**Maksu: 88 €**

Enintään 10 osallistujaa/ryhmä

Ohjaaja: kuntohoitaja, Pilates-ohjaaja Immi Helminen

ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

**Juhonhovin Tuolijumppa siirtyy Harjulan Seniorikuntosalille  
Ilmolantie 2**

**10.9.2019 alkaen**

**HARJULAN SENIORIKUNTOSALI**

**TIISTAI klo 13.15 – 14.00**

Ryhmä on suunnattu 65+ ikääntyville ja erityisryhmäläisille.

Kuntosalilaitteisiin tutustuminen. Kevyttä liikuntaa mm.

Ohjaaja: Liikuntatoimen työntekijät

Lisätietoja: Tapio Niskanen p. 040 1051189

**Vetreä keho**

**Urheilutalo VesPeli ryhmäliikuntatila, Urheilutie 7**

**KESKIVIikko klo 10.30 -11.30**

**11.9 -27.11.2019/8.1 - 1.4.2020**

**Maksu: 68 €/31 h syksy 34 €, kevät 34 €**

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 20 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

**Tuolijumppa, Juurikka**

**Juurikan vapaa-aikakeskus, Juurikkajärventie 3**

**KESKIVIikko klo 13.00 – 14.00**

**18.9 – 4.12.2019/8.1 - 1.4.2020**

**Maksuton**

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

Ohjaaja: Eila Uksulainen

Lisätietoja: Eila Uksulainen p. 050 412 7005

**Niskaryhmä**

**Apupiste, Olkontie 6**

**KESKIVIikko klo 16.30 – 17.30 4.9 – 9.10 .2019**

**Maksu: alkututkimus 34 € + ryhmämaksu 66 € / 6 kertaa sisältäen kurssimateriaalin.**



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

Enintään 8 osallistujaa/ryhmä

Ohjaaja: fysioterapeutti Tiina Kärnä

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

### **Lihaskuntojumppa**

**Arppen koulu, Koulutie 3 D**

**KESKIVIIKKO klo 19.00 – 20.00**

**11.9 - 4.12.2019/8.1 - 8.4.2020**

**Maksu: ryhmämaksu 65 €**

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

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

Miehet tervetulleita mukaan.

Ohjaaja: Sirpa Kostamo

Lisätietoja: Kiteen Naisvoimistelijat/Tiina Waschko p. 050 367 7844

### **Vireyttä vanhuuteen, Eläkeliiton kerho**

**Kiteen Osuuspankin kerhuhuone**

**Joka toinen TORSTAI klo 10.30 -13.00**

**19.9.2019 alkaen**

Ryhmä on suunnattu ikääntyneille ihmisille, myös kaikille kerhosta kiinnostuneille.

Tavoitteena on liikunnallinen yhdessäolo ja virkistäytyminen, tietoisuusia eri aiheista.

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

Lisätietoja: Eeva-Liisa

### **Vaativampi Kuntovoimistelu**

**VesPelin pallosali, Urheilutie 7**

**TORSTAI klo 13.00 -13.45**

**12.9 - 5.12.2019/9.1- 2.4.2020 (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

### **Hathajooga I**

**Kiteesali tai Rantalan liikuntasali, Koulutie 3**

**TORSTAI 16.30 -18.00**

**12.9 - 28.11.2019 20 oppituntia**

**9.1 - 2.4.2020 26 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 32 opiskelijaa.

Ohjaaja: Mirja Annukka Oras

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Hathajooga II**

**Kiteesali tai Rantalan liikuntasali, Koulutie 3**

**TORSTAI 18.15 - 19.45**

**12.9 - 28.11.2019 20 oppituntia**

**9.1 - 2.4.2020 26 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 35 opiskelijaa.

Ohjaaja: Mirja Annukka Oras

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

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

**VesPeli, Urheilutie 7**

**TORSTAI klo 14.00 - 15.30**

**5.9.2019 - 30.4.2020**

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**

**13.9 -22.11.2019/10.1 -24.4.2020**

Ryhmä on tarkoitettu eläkeliiiton 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**

**Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4**

**PERJANTAI klo 16.30 – 17.30**

**13.9 - 29.11.2019 15 oppituntia**

**10.1 - 3.4.2020 16 oppituntia**

**Maksu: Kurssimaksu 68 € syksy 34 €, kevät 34 €**

Pilates kuuluu somaattisiin harjoitusmenetelmiin; näissä kehonhallintaharjoituksissa herätellään ja vahvistetaan kykyä tuntea ja korjata itseämme. Pilates on laaja kehonhallintakokonaisuus, joka perustuu Joseph Pilateksen luomaan kehonhallintamenetelmään. Tunnit vahvistavat syviä vatsalihaksia ja keskivartaloa tehokkaasti, tavoitteena kohentaa sekä ylläpitää ryhtiä ja pitää selkä terveenä. Kurssilla opiskellaan pilateksen menetöt, 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

## **Kehon huoltoa eri menetelmin**

**Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4**

**PERJANTAI klo 17.45 – 18.45**

**13.9 -29.11.2019 15 oppituntia**

**10.1 – 3.4.2020 16 oppituntia**

**Maksu: Kurssimaksu 68,00 € syksy 34 €, kevät 34 €**

Käytämme erilaisia kehoa huoltavia tekniikoita mm. fasciaharjoitteita (Fascia method), spiraalilinjojen aktivointia(Spiral Stabilization), jalkateriä huoltavaa harjoittelua(Footbic), nivelten mobilisointia, avaavia ja suostuttelevia venytyksiä...Mukaan tarvitsset jumppamaton, 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**

**13.9 -29.11.2019/10.1 - 3.4.2020**

**Maksu: 68 €/31 h syksy 34 €, kevät 34 €**

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 40 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Power**

**Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D**

**PERJANTAI klo 18.00 – 19.00**

**13.9 - 29.11.2019, 15 oppituntia**

**10.1 - 3.4.2020, 16 oppituntia**

**Maksu: Kurssimaksu 68,00 € syksy 34 €, kevät 34 €**

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 40 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

# TANSSI

## Etnotanssi

**Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4**

**MAANANTAI klo 18.30 - 19.30**

**9.9 - 25.11.2019/13.1 -6.4.2020**

**Kurssimaksu 68,00 € syksy 34 €, kevät 34 €**

Enintään 35 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.

## Senioritanssi

**Kiteesali näyttämö, Koulutie 3**

**KESKIVIikko KLO 9.00 -10.30**

**11.9.2019 alkaen. Ryhmä kokoontuu joka toinen keskiviikko.**

**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 p. 050 412 7005

tai liikuntatoimi Tapio Niskanen p. 040 105 1189

## Kuntotanssijumppa

**Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4**

**KESKIVIikko 18.15 - 19.15**

**11.9 - 27.11.2019, 15 oppituntia**

**8.1 - 1.4.2020, 16 oppituntia**

**Kurssimaksu 68,00 € syksy 34 €, kevät 34 €**

Enintään 30 opiskelijaa.

Ohjaaja: Seija Lappalainen

Jumppatunti perustuu tanssilavoilta tuttujen lavatanssiasteleiden 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

# Rääkkylä

## KUNTOSALI

**Sydänyhdistyksen kuntosalivuoro**  
**Yrittäjätalon kuntosalilla 1.9.2019-31.5.2020**  
**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 1.9.2019-31.5.2020**  
**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 1.9.2019-31.5.2020**  
**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**  
**1.9.2019-31.5.2020**

Ryhmä on suunnattu kaikille ikääntyneille.  
Tavoitteena on yhdessä kunnon ylläpitäminen.

Liikunnan teho: keskiraskas

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

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

**Palvelutalo Pihlajakoti**

**TIISTAI klo 10.00–11.00**

**PERJANTAI klo 14.00–15.00**

**1.9.2019–31.5.2020**

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

**14.10.2019–28.4.2020**

**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**

**1.9.2019–31.5.2020**

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**

**1.9.2019–31.5.2020**

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**

**1.9.2019–31.5.2020**

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

Liikunnan teho: kevyt

Vertaisohjaaja: Matti Rätty p. 0500 188 155

### **Kk:n ulkoiluryhmä**

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

**TIISTAI klo 13.00–14.00**

**1.9.2019–31.5.2020**

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

### **Hathajooga Yläkoulu Auditorio, Paksuniementie 7**

**Ke 16.30 - 18.00 11.9.2019 - 27.11.2019, 8.1.2020 - 1.4.2020 Tunteja**

**20.00 sl, 26.00 kl**

Mirja Annukka Oras Kurssimaksu: 83,00 € Laskutetaan 2 erässä: (syksy:

41,50 €, kevät: 41,50 €) enintään 35 osallistujaa Tuntien tavoite on kääntää

huomio omaan kehoon ja mieleen. Keskitytään läsnäoloon. Jokaisella voi

olla erilainen tavoite: lisätä kehon joustavuutta, hakea mielenrauhaa,

hiljentymistä, stressinpoistoa tai tulla vain paikkaan jossa saat olla

rauhassa omista olosuhteista, ei ole pakkoa suorittamiseen. Näin tunnille voi

tulla aloittelija kuin aikaisemminkin joogannut. Tunneilla on kolme kertaa

sama ohjelma ja muutenkin samoja liikkeitä kertaillaan moneen kertaan.

### **Kuntojumppa Alakoulu, Liikuntasali, Paksuniementie 7**

**Ke 17.05 - 18.20 11.9.2019 - 27.11.2019, 15.1.2020 - 8.4.2020 Tunteja  
19.00 sl, 20.00 kl**

Irina Häyrinen Kurssimaksu: 78,00 € Laskutetaan 2 erässä: (syksy: 39,00 €, kevät: 39,00 €) enintään 20 osallistujaa Tavoitteena kunnon kohotus ja liikunnan ilo! Monipuolinen tunti sisältää sekä aerobista että lihaskuntoa ja lopussa pitkät venyttelyt. Tunnilla käytetään erilaisia välineitä, sopii miehille ja naisille. Keskitaso.

### **Fascia Alakoulu, Liikuntasali, Paksuniementie 7**

**Ke 18.25 - 19.10 11.9.2019 - 27.11.2019, 15.1.2020 - 8.4.2020 Tunteja  
11.00 sl, 12.00 kl**

Irina Häyrinen Kurssimaksu: 51,00 € enintään 20 osallistujaa Tunti koostuu myofaskiaalisesta liikkuvuusharjoittelusta, liikehallintaharjoittelusta ja turvallisesta fasciakäsittelystä pallolla. Liikkeitä tehdään eri tasoissa, kuten seisoma-, konttaus- ja makuuasennossa.

### **Pilates Niemisen urheilutalo, Hammaslahdentie 1126**

**Ke 19.45 - 20.45 11.9.2019 - 27.11.2019, 15.1.2020 - 8.4.2020 Tunteja  
15.00 sl, 16.00 kl**

Irina Häyrinen Kurssimaksu: 68,00 € Laskutetaan 2 erässä: (syksy: 34,00 €, kevät: 34,00 €) enintään 20 osallistujaa. 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.

### **Vetreä keho Yläkoulu Liikuntasali**

**To 19.15 - 20.15 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 2.4.2020 Tunteja**

**15.00 sl, 16.00 kl** Henna Taivaanloimu Kurssimaksu: 68,00 € enintään 30 osallistujaa 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.

### **Power Yläkoulu Liikuntasali**

**To 18.15 - 19.15 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 2.4.2020 Tunteja**

**15.00 sl, 16.00 kl**

Henna Taivaanloimu Kurssimaksu: 68,00 € enintään 30 osallistujaa  
Fyysisesti kuormittava ja nopeatempoinen tunti, joka koostuu lämmittelystä juoksuosuuksineen, erilaisista hyppyistä sekä omalla painolla tehtävistä toiminnallisista lihaskuntoliikkeistä. Tunnilla yhdistellään lihasvoima-, kestävyys-, nopeus- ja notkeusharjoitteita. Power-tunti sopii jo aiemmin liikuntaa harrastaneille, haasteita pelkäämättömille kuntoilijoille.

### **Etnotanssi Yläkoulu Liikuntasali**

**To 17.15 - 18.15 12.9.2019 - 28.11.2019, 9.1.2020 - 2.4.2020 Tunteja 15.00 sl, 16.00 kl**

Henna Taivaanloimu Kurssimaksu: 68,00 € Laskutetaan 2 erässä: (syksy: 34,00 €, kevät: 34,00 €) enintään 30 osallistujaa 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

### **Dancemix Alakoulu, Liikuntasali, Paksuniementie 7**

**Ke 16.00 - 17.00 11.9.2019 - 27.11.2019, 15.1.2020 - 8.4.2020 Tunteja 15.00 sl, 16.00 kl**

Irina Häyrinen Kurssimaksu: 68,00 € Laskutetaan 2 erässä: (syksy: 34,00 €, kevät: 34,00 €) enintään 20 osallistujaa Vauhdikas, hauska tunti, jossa liikutaan enimmäkseen latinomusiikkien ja rytmien tahtiin. Tunti kehittää kestävyyttä, koordinaatiota ja vartalon hallintaa. Lopussa jäähdyttelyt.

### **Kuntotanssijumppa Yläkoulu Liikuntasali**

**Ma 17.00 - 18.00 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 6.4.2020 Tunteja 15.00 sl, 16.00 kl**

Seija Lappalainen Kurssimaksu: 68,00 € Laskutetaan 2 erässä: (syksy: 34,00 €, kevät: 34,00 €) enintään 20 osallistujaa 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 jenkkään ja cha chaasta rokkiin. Et tarvitse tanssiparia, täällä jorataan pääsääntöisesti yksin.

## **Rivitanssi Yläkoulu Liikuntasali**

**Ma 18.05 - 19.05 9.9.2019 - 25.11.2019, 13.1.2020 - 6.4.2020 Tunteja**

**15.00 sl, 16.00 kl** Seija Lappalainen Kurssimaksu: 68,00 € Laskutetaan 2 erässä: (syksy: 34,00 €, kevät: 34,00 €) enintään 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.

## **VESILIIKUNTA**

### **Uimahalliretket Kiteelle Vespeliin**

**LAUANTAISIN 28.9., 26.10., 30.11. ja 28.12.2019**

**25.1., 29.2., 28.3. ja 25.4.2020**

**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.

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

- VOIMAA LUONNOSTA ke 4.9.2019 klo 13. Kävelyretki kirkonkylän luontopolulla ja harjoittelua ulkokuntoilulaitteilla. Lähtö kunnantalon edestä. Retken jälkeen pullakahvit.
- PELIPÄIVÄ/TASAPAINO ke 18.9.2019 klo 13-15 yläkoulun liikuntasalilla. Kävelysählyä ja tasapainoharjoittelua. Kahvitarjoilu.
- VIRTUAALIJUMPPA ti 1.10.2019 klo 13 kirjastolla. Kevyttä jumppaa, et tarvitse erillisiä varusteita. Kahvitarjoilu.
- TANSSIT AREENALLA ti 8.10.2019. Ilmainen kyyti tapahtumaan. Lähtö klo 9.30 kunnantalo, klo 9.40 Rasivaara ja klo 9.50 Kompakka. Myös matkalta kyytiin. Ilmoittautumiset viimeistään pe 4.10.2019 Tarjalle, puh. 040 105 3104.

# 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 10:30 - 11:30

9.9. - 25.11.2019, 13.1. - 20.4.2020

Vaihtuva ohjaaja • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 15 osallistujaa

Monipuolista kuntosaliharjoittelua enemmän kuntosalilla käyneille naisille.

### **Kuntosaliohjaus 65+ naisille**

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

ke 8:45 - 9:45

11.9. - 11.12.2019, 8.1. - 6.5.2020

Vaihtuva ohjaaja • 40 h • Kurssimaksu 51 € • max 21 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

11.9. - 27.11.2019, 8.1. - 8.4.2020

Vaihtuva ohjaaja • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 20 osallistujaa

Monipuolista kuntosaliharjoittelua ykkökurssin käyneille. Ison ryhmän alku- ja loppuverryttelyt sekä tasapainoharjoitukset tehdään liikuntasalin puolella.

### **Kuntosaliohjaus miehille**

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

to 9:00 - 10:00

10.9. - 10.12.2019, 7.1. - 5.5.2020

Vaihtuva ohjaaja • 40 h • Kurssimaksu 51 € • max 21 osallistujaa

Monipuolista kuntosaliharjoittelua miehille. Ryhmän alku- ja loppuverryttelyt sekä tasapainoharjoitukset tehdään liikuntasalin puolella.

### **Kuntosaliohjaus Värtsilässä**

Värtsilän koulu, kuntosali, Värtsiläntie 119

ma 9:00 - 10:00

23.9. - 9.12.2019, 13.1. - 20.4.2020

Mirja Kinnunen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 10 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

12.9. - 28.11.2019, 9.1. - 9.4.2020

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

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

### **Naisten kuntosalicircuit, vaativa**

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

to 17:30 - 18:30

12.9. - 28.11.2019, 9.1. - 9.4.2020

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

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

### **Kuntosaliohjaus Kotipihassa, sekaryhmä**

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

pe 8:00 - 9:00

13.9. - 29.11.2019, 10.1. - 17.4.2020

Henna Taivaanloimu • 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

13.9. - 29.11.2019, 10.1. - 17.4.2020

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

### **Seniorikuntosali naisille 2**

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

pe 10:00 - 11:00

13.9. - 29.11.2019, 10.1. - 17.4.2020

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

Yksilöllinen kuntosaliharjoittelu kuntosalivalmentajan ohjauksessa.

### **Kuntosali toimintakykyryhmäläisille**

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

pe 11:00 - 12:00

13.9. - 29.11.2019, 10.1. - 22.5.2020

Henna Taivaanloimu • 40 h • Kurssimaksu 51 € • max 8 osallistujaa

Yksilöllinen kuntosaliharjoittelu kuntosalivalmentajan ohjauksessa toimintakykyryhmässä olevalle.

### **TULES/Toimintakyky-kuntosaliyryhmä**

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

pe 12:00 - 13:00

13.9. - 29.11.2019, 10.1. - 17.4.2020

Henna Taivaanloimu • 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

12.9. - 28.11.2019, 9.1. - 9.4.2020

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

12.9. - 28.11.2019, 9.1. - 9.4.2020

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

# MUUT LIIKUNTARYHMÄT

## SENIORILIIKUNTA

### **Ikääntyvien naisten liikunta**

Liikuntahalli, Kirkkotie 10 C

ma 9:00 - 9:45

9.9. - 9.12.2019, 13.1. - 18.5.2020

Vaihtuva ohjaaja ● 30 h ● Kurssimaksu 43 € ● max 50 osallistujaa

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

### **Ikämiesten liikunta**

Liikuntahalli, Kirkkotie 10 C

to 8:30 - 9:15

12.9. - 12.12.2019, 9.1. - 7.5.2020

Vaihtuva ohjaaja ● 30 h ● Kurssimaksu 43 € ● max 40 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

10.9. - 10.12.2019, 7.1. - 5.5.2020

Vaihtuva ohjaaja ● 30 h ● Kurssimaksu 43 € ● max 50 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 koulu, liikuntasali, Värtsiläntie 119

ke 12:00 - 12:45

11.9. - 11.12.2019, 8.1. - 6.6.2020

Vaihtuva ohjaaja ● 30 h ● Kurssimaksu 43 € ● max 25 osallistujaa

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

### **Matalan kynnyksen liikuntaryhmä**

Liikuntahalli, Kirkkotie 10

ma 17:00 – 17:45

9.9. – 9.12.2019

Katri Hirvonen • 14 h • Maksuton • max 25 osallistujaa

Ryhmä on suunnattu liikuntaharrastusta aloitteleville, 2-tyyppin diabeetikoille tai muuten terveystensä kannalta liian vähän liikkuville. Monipuolista liikuntaa ryhmäläisten toiveita kuunnellen.

**Uusi kurssi!**

### **Vetreä keho**

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35A

ti 19:15 – 20:15

10.9 – 26.11.2019, 7.1 – 14.4.2020

Henna Taivaanloimu • 32 h • Kurssimaksu 55 € • max 40 osallistujaa

Tunnilla vetreytetään ja huolletaan kehoa kokonaisvaltaisesti ja parannetaan liikkuvuutta. Vuorottelevina lajeina on elvyttävä ja vetreyttävä keppijumppa, avaava ja venyttävä villasukkajumppa, palauttava ja hierova putki-/pallorullailu sekä venyttely. Harjoituksia tehdään lattialla sekä seisoen. Tunti sopii kaikenikäisille ja kuntoisille. Viikon 7 harjoitukset siirretään pidettäväksi 14.4.2020 penkkarien vuoksi.

**Uusi kurssi!**

### **Diabetes – omahoidolla terveyttä**

Koulukeskus, Tietävä, luokka 19, Asemantie 35 A

ti 17:30 – 20:00

1.10. – 5.11.2019

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.

**Uusi kurssi!**

## **Rivitanssi**

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A  
su 18:30 - 20:00

15.9. - 1.12.2019, 12.1. - 19.4.2020

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

## **Enotanssi**

### **Uusi kurssi!**

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A  
ti 17:15- 18:15

10.9. - 26.11.2019, 7.1. - 14.4.2020

Henna Taivaanloimu • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 50 osallistujaa  
Kurssilla tempaudutaan afrikkalaisten, intialaisten ja karibialaisten rytmien vietäväksi. Enotanssi 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 & bhagra sekä soca. Viikolla 7 lukion penkkariharjoitukset, joten se kokoontumiskerta siirretään pidettäväksi 14.4.2020.

## **Kehonhuoltoa ja venyttelyä**

### **Uusi kurssi!**

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16  
la 11:15 – 12:15

14.9. – 7.12.2019, 11.1. – 18.4.2020

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 tarvitset jumppamaton, joustavat vaatteet, vesipullon ja sukat.

## **Lavatanssi, alkeis-/alkeisjatkoryhmä**

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A  
ke 17:45 – 19:15

11.9. – 27.11.2019, 8.1. – 15.4.2020

Auli Kempas • 48 h • Kurssimaksu 72 € • max 50 osallistujaa  
Tarkoitettu aloittelijoille ja vähän tanssineille. Sopii myös enemmän tanssineille, jos haluaa opetella kehonhallintaa ja tanssin perustekniikkaa. Lajit hidas valssi, Wanha

tango, Iskelmätanssi, Slow fox, Jive, Rumba-bolero, Cha-vha, Samba, Fusku, Bugg, Masurkka. Viikolla 7 lukion penkkariharjoitukset, joten se kokoontumiskerta siirretään pidettäväksi 15.4.2020.

### **Lavatanssi jatkotason tanssijoille**

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

ke 19:30 – 21:00

11.9. – 27.11.2019, 8.1. – 15.4.2020

Auli Kempas ● 48 h ● Kurssimaksu 72 € ● max 60 osallistujaa

Harjoitellaan lajinomaisia tanssiteknisiä asioita ja kerrataan ja opetellaan uusia kuvioita. Lajit: Hidas valssi, Wanha tango, Tango, Jatsifoksi, Jive, Rumba-bolero, Cha-cha, Samba, Fusku, Bugg, Jenkka. Viikolla 7 lukion penkkariharjoitukset, joten se kokoontumiskerta siirretään pidettäväksi 15.4.2020.

### **Jalalla koreasti**

### **Uusi kurssi!**

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

su 17:30 – 18:30

22.9. – 3.11.2019, 19.1. – 23.2.2020

Seija Lappalainen ● 12h ● Kurssimaksu 29 € ● max 50 osallistujaa

Opetellaan jenkka, polkka, masurkka, sottiisi ja niiden variaatiot.

### **Miesten liikunta**

Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A

ma 19:30 - 20:15

23.9. - 9.12.2019, 13.1. - 20.4.2020

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

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

### **Naisten liikunta, Tikkala**

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

ma 18:30 - 19:15

23.9. - 9.12.2019, 13.1. - 20.4.2020

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

ti 18:00 - 18:45

24.9. - 10.12.2019, 7.1. - 7.4.2020

Mirja Kinnunen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 20 osallistujaa

Monipuolista kuntoa kohentavaa liikuntaa ja venyttelyä musiikin tahdissa kaikenikäisille. Ota mukaan oma jumppa-alusta.

### **Porukajumppa, Tikkala**

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

ma 14:45 - 15:30

9.9. - 25.11.2019, 13.1. - 20.4.2020

Vaihtuva ohjaaja • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 20 osallistujaa

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

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

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

la 10:00 - 11:00

14.9. - 30.11.2019, 11.1. - 2.5.2020

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

Kurssi on saman sisältöinen kuin perjantaina, mutta ensimmäiset kolmen kerran kokoontumiset ovat klo 9.30 - 11:00. Kurssilla opiskellaan pilateksen menetit, historiaa, teoria ja alkeet. Jos et ole aiemmin harjoittanut pilatesta, valitse silloin tämä kurssi! Opettaja on koulutuksessa 18.1. ja 21.3., siksi kurssi päättyy myöhemmin. Ei suositella 16. raskausviikon jälkeen!

### **Pilateksen jatkokurssi, pe**

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

pe 14:00 -15:00

13.9. - 29.11.2019, 10.1. - 17.4.2020

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

Pilates kuuluu somaattisiin harjoitusmenetelmiin; näissä keuhonhallintaharjoituksissa 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

22.4. - 24.6.2020

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 lihaskuntaa, ketteryyttä sekä kestävyyttä. Tunti soveltuu kaiken ikäisille ja kuntoisille, sillä liikkeet voit tehdä täysin oman kuntotason mukaan.

### **OutFit, vaativa**

Lähiliikuntapaikka, Kirkkotie 10 C

ke 17:30 - 18:30

22.4. - 24.6.2020

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

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

## **TERVEYSKESKUKSEN RYHMÄT:**

### **Neurologinen ryhmä**

**MAANANTAI klo 12.30–13.30.**

**Ryhmä alkaa 16.9.2019**

**Kurssimaksu 5€/kerta**

Tarkoitettu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus 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 18.9.2018**  
**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**

**16.9.–12.12.2019, 9.1.–28.5.2020**

**Maanantai klo 16.30–18.00, torstai klo 13–14.30**

**1.6.–7.9.2020**

**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)

**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 24.4.2020 klo 18:00**

Tietäväisen koulun liikuntasali, Asemantie 35 A  
Tapahtuman järjestävät Tohmajärven liikuntatoimi, Keski-Karjalan  
musiikkiopisto, Tomppa ja Tohmajärven kansalaisopisto. Vapaa pääsy!  
Tervetuloa!

## **TERVEYSLIIKUNTATAPAHTUMA**

**(Tohmajärven kyyti)**

**IKÄIHMISTEN TERVEYSPÄIVÄ JOENSUUN AREENASSA tiistaina 8.10.2019  
klo 11 - 14.30.**

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

Lähtö:

Tohmajärven liikuntahallin alaparkkipaikalta klo 10.00  
myös matkalta kyytiin.

**Ilmoittautuminen** viimeistään pe 27.9.2019,  
Katri Hirvonen p. 050 529 4275

Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

---



Lisätietoja kunnan liikuntapalveluista voi tiedustella kuntakohtaisesti.

**Kiteen kaupunki sis. Kesälahti**

vapaa-aikapääällikkö  
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)  
tai  
vapaa-ajanohjaaja  
Virpi Koistinen  
040 105 4130  
[virpi.koistinen@tohmajarvi.fi](mailto:virpi.koistinen@tohmajarvi.fi)