

SOVELTAVAN LIKUNNAN KALENTERI

2022–2023



**Keski-Karjalan alueen
erityis- ja terveystaivuntapalvelut**

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

7

Muut liikuntaryhmät

8

KITEE

Kuntosali

11

Vesiliikunta

16

Muut liikuntaryhmät

19

Tanssi

29

RÄÄKKYLÄ

Kuntosali

30

Muut liikuntaryhmät

31

TOHMAJÄRVI

Kuntosali

36

Vesivoimistelu

37

Muut liikuntaryhmät

39

TERVETULOA LIIKKUMAAN!

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

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

Ryhmät ovat pääasiassa joko sosiaali- ja terveysterveyshuollon 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 terveysterveyshuoltoa että niitä ammattihenkilöitä, jotka päivittäisissä asiakaskontakteissaan antavat liikuntaneuvontaa ja ohjaavat asiakkaitaan liikuntaryhmiin.

Kalenterin tiedoissa tapahtuvat muutokset mahdollisia, joten oikeudet muutoksiin pidätetään.

TERVETULOA LIIKKUMAAN

TOIMINTA-AIKA, ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT

Toiminta-aika

Pääsääntöisesti ryhmät alkavat syyskuussa 2022 ja loppuvat huhti-toukokuussa 2023. 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 **tiistaina 6.9.2022 klo 8.00–10.00 välisenä aikana Urheilutalo-uimahalli VesPelissä.**

Ilmoittautumislomakkeen voi hakea VesPelistä tai tulostaa www.kitee.fi/ohjattu-liikunta -sivuilta ja tuoda sen täytettynä ryhmään tullessa. Ilmoittautumistilaisuuden jälkeen voi kysellä vapaita paikkoja puh. 040 105 1168/Kirsi tai 040 105 1189/Tapio.

Maksut

Ryhmän osallistumismaksu on ilmoitettu ryhmän kohdalla tai ryhmä on maksuton.

KITEEN SENIORIKORTTI

Kiteellä ja Kesälahdella on käytössä seniori- tai kuntosaliseniorikortti 65+ kiteeläisille, joilla edullisesti liikuntatoimen liikuntaryhmiin sekä Vespeliin 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.

Huom! Uutuus 1.8.2022 alkaen: Kiteeläisille 85v. täyttäneille seniorikortit ovat maksuttomia, eli lunastamalla seniorikortin henkilöllisyystodistusta vastaan, pääsee 85 -vuotta täyttäneet kiteeläiset maksutta uimaan Vespeliin ja kaupungin ylläpitämille kuntosaleille sekä kolmeen eri liikuntatoimen ikäihmisten liikuntaryhmään.

Lisätietoja VesPelistä tai liikuntatoimesta, p. 040 105 1189.

TOHMAJÄRVEN SENIORIUINTIKORTTI

Kortti on tarkoitettu 65 -vuotta täyttäneille tohmajärveläisille. Kortilla saat 50 % alennusta Vespelin uintimaksusta. Kysy korttia Arja Pirhoselta p. 040 105 4118

RÄÄKKYLÄN SENIORIKORTTI

Seniorikuntosalikortti oikeuttaa yrittäjätalon kuntosalin vapaaseen käyttöön ja kunnan kuntosaliryhmään osallistumisen. Kortti on voimassa kalenterivuoden (1.1.–31.12.) ja maksaa 33 € vuodessa. Kortin saavat käyttöönsä kaikki 65-vuotiaat sekä eläkepäättökseen saaneet rääkyläläiset. Pihlajakodin seniorikuntosalin käyttö on ilmaista kaikille kuntalaisille. Tiedustelut Jyrki Kymäläiseltä puh. 040 105 3103.

Kesälahti

KUNTOSALI

Ikääntyvien kuntosaliryhmät, Eläkeliitto Kesälahden yhdistys

Paloaseman kuntosali, Ratsumestarintie 1

MAANANTAI klo 9.00–11.00

2022 - 2023

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille 65+ ikäihmisille.

Teemalla lisää voimaa tuleviin vuosiin.

Vuorojen vastuuhenkilö: Aimo Kupiainen p. 040 739 4455

Ikääntyvien kuntosaliryhmät, Eläkeliitto Kesälahden yhdistys

Paloaseman kuntosali, Ratsumestarintie 1

KESKIVIIKKO klo 9.00–13.00

2022 - 2023

Maksu: 1 €/kerta/hlö

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille 65+ ikäihmisille.

Teemalla lisää voimaa tuleviin vuosiin.

Vuorojen vastuuhenkilö: Aimo Kupiainen p. 040 739 4455

Kesälahtitalon seniorikuntosali on toistaiseksi pois käytöstä Covid19-tilanteen vuoksi, koska samassa kiinteistössä toimii Siun Soten ikäihmisten palvelut. 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 15.00 -16.00

12.9 – 5.12.2022/9.1–3.4.2023 16t/16t

Maksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50 €

Peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa.

Ohjaaja: Mirja Hanneliina Kojo, Ritva Muukkonen

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 tai klo 16.00-17.30

Syksy 2022 - Kevät 2023

Ryhmä on suunnattu 60+ miehille ja naisille.

Lisätietoja: Hannu Surakka p. 0400 342 561

Boccia Eläkeliitto, Kesälahden yhdistys ry.

Seurantalo, Ratsumestarintie 26

TIISTAI klo 13.00 -14.30

syksy 2022-kevät 2023

Ryhmä on suunnattu 60+ miehille ja naisille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja

Lisätietoja: Hannu Surakka p. 0400 342 561

60+ - jumppa

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

KESKIVIIKKO klo 16.15–17.15

5.10 - 14.12.2022/11.1 - 19.4.2023 13t/19t

Kurssimaksu: syksy 36,50 € kevät 36,50 €

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.

Ohjaaja: Maija Mustonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Työikäisten kuntoliikunta

Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3

KESKIVIIKKO klo 18.15–19.15

5.10 - 14.12.2022/11.1- 19.4.2023 13t/19t

Kurssimaksu: syksy 36,50 €, kevät 36,50 €

Tehokasta liikuntaa työikäisille oman kehon painoa ja erilaisia välineitä käyttäen. Kuntoa kohotetaan vaihtuvilla teemoilla mm. kahvakuulalla, keppijumpalla, kehonpainoharjoittelulla.

Ryhmäläisten toiveet otetaan huomioon. Sopii kaiken kuntoisille työikäisille.

Ohjaaja: Maija Mustonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Äijäjumppa

Kesälahden koulun liikuntasali, Pyhäjärventie 3

KESKIVIIKKO klo 19.15–20.15

5.10 - 14.12.2022/11.1 - 19.4.2023 13t/19t

Kurssimaksu: syksy 36,50 €, kevät 36,50 €

Äijäjumppa on ainoastaan miehille tarkoitettu kuntoliikuntaryhmä, jossa kohotetaan sekä aerobista että lihaskuntoa.

Vaihtuvia teemoja mm. kahvakuulailua, keppijumppaa, kehonpainoharjoittelua ja kehonhuoltoa. Ryhmän toiveet otetaan huomioon. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille äijille.

Ohjaaja: Maija Mustonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Pranajamajooga

Sovintola, Pyhäjärventie 8

PERJANTAI klo 16.30–18.00

16.9 – 9.12.2022/13.1 – 14.4.2023 24t/24t

Kurssimaksu: syksy 44,00 €, kevät 44,00 €

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 joogatiiltä, joogavyö.

Ohjaaja: Tatjana Nokelainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Hathajooga

Sovintola, Pyhäjärventie 8

PERJANTAI klo 18.15–19.45

16.9 – 9.12.2022/13.1 – 14.4.2023 24t/24t

Kurssimaksu: syksy 44,00 €, kevät 44,00 €

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.

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

12.9. –9.12.2022/9.1 – 7.4.2023 (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 kuntosalilaitteilla ja käsipainoilla sekä venyttelyä.

Ryhmän koko enintään 20 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

12.9.–9.12.2022/9.1.–7.4.2023 (ei vko 42 ja 10)

Maksu: syksy tai kevät 23 €/lukuvuosi 37 €

Ryhmä on suunnattu 65+ ikäisille useamman vuoden kuntosalilaitteita käyttäneille ikäihmisille.

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

Ryhmän koko enintään 20 hlö.

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen 040 105 1168 tai Tapio Niskanen p. 040 105118

Kuntosaliryhmä, Kiteen Eläkkeensaajat ry

Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2

MAANANTAI klo 15.30–17.00

Alkaen 6.9- 22.11.2022/3.1 -23.5.2023

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

5.9 -28.11.2022/2.1 -24.4.2023

Maksu: 7 € syksy/7 € kevät

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

Vertaisohjaaja: Helka Törnroos

Lisätietoja: Helka Törnroos p. 040 352 6726

Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä (vapaa käyttö)

Apupiste, Olkontie 6

TIISTAI klo 11.15 – 12.15 8.8 alkaen

Maksu: 36 €/6 krt

Ryhmä soveltuu kaikenikäisille.

Ohjaaja: fysioterapeutti Joonas Viitanen

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414415

Kevyt ja rauhallinen kuntosaliryhmä

VesPeli, Urheilutie 7

TIISTAI klo 12.00 – 12.50

13.9 – 10.12.2022/ 10.1 – 8.4.2023 (ei vko 42 ja vko 10)

Maksu: syksy tai kevät 23 €/lukuvuosi 37 €

Sisältäen tuolijumppalämmittelyn liikuntasalissa.

Ryhmän koko enintään 10 hlö.

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen 040 105 1168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105118

Kuntosaliryhmä

VesPeli, Urheilutie 7

TIISTAI klo 13.00–13.50

13.9 – 10.12.2022/ 10.1 – 8.4.2023 (ei vko 42 ja vko 10)

Maksu: syksy tai kevät 23 €/lukuvuosi 37 €

Lämmittely ja venyttely totutetaan kuntosalilla.

Ryhmän koko enintään 20 hlö.

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen 040 105 1168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105118

Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä (vapaa käyttö)

Apupiste, Olkontie 6

TIISTAI klo 15.00–16.00 8.8 alkaen

Maksu: 36 €/6 krt

Ryhmä soveltuu kaikenikäisille.

Ohjaaja: fysioterapeutti Joona Viitanen

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414415

Kuntosaliryhmät, Eläkeliitto, Kiteen yhdistys ry

Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2

TIISTAI

Ryhmä I klo 16.00–17.00

Ryhmä II klo 17.00–18.00

6.9 -22.11.2022/3.1- 25.4.2023

Maksu: 7 € syksy/7 € kevät

Ryhmät on suunnattu Eläkeliiton Kiteen osaston jäsenille.

Tavoite on liikunnan tärkeyden tiedostaminen, voimistelu ja kuntosaliharjoittelu.

Vertaisohjaajat: Ryhmä I Erkki Kinnunen p. 040 775 6896

Ryhmä II Aino Alasaari p. 050 322 8669

Lisätietoja: Erkki Kinnunen p. 040 775 6896

Kuntosaliryhmä, seniorit

Apupiste, Olkontie 6

KESKIVIIKKO klo 11.15–12.15, 7.9 – 16.11.2022

Maksu: 66,00 €/11 krt

Ryhmässä edetään rauhallisella tahdilla sisältäen alkuverryttelyn, kuntosaliharjoittelun ja loppuverryttelyn.

Ohjaaja: fysioterapeutti Tiina Kärnä
Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

Kuntosaliryhmä, Eläkeliitto, Kiteen yhdistys ry
Kiteen terveystieteiden kuntosali, Arppentie 6
KESKIVIIKKO klo 16.15–17.15
7.9 -30.11.2022/4.1 - 26.4.2023.

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

7.9 -30.11.2022/4.1 -26.4.2023

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

Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä
Keski-karjalan Diabetesyhdistys
Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2
TORSTAI klo 10.30–12.00

8.9 -15.12.2022/12.1 -27.4.2023

Maksuton

Vuoro on tarkoitettu yhdistyksen jäsenille.
Tavoitteena on lihaskunnan ja tasapainon hallinnan ylläpito ja kohentaminen.

Ohjaaja: Vertaisohjaajat
Lisätietoja: Eeva Kinnunen p. 040 147 3524

Kuntosaliryhmä, K-K:n kansalaisopisto

VesPelin kuntosali, Urheilutie 7

To 10.45–11.45

15.9.–6.12.2022, 10.1.–6.4.2023 16 sl, 16 kl t

Maksu: Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

Turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan opastamana.

Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely.

Tunti voi koostua kierto-ohjelmasta kuntosalilaitteilla tai

liikepatteriharjoittelusta.

Ohjaaja: Topi Hurskainen

Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä (vapaa käyttö)

Apupiste, Olkontie 6

TORSTAI klo 14.00 – 15.00. 11.8.2022 alkaen

Maksu: 36 €/6 krt

Ryhmä soveltuu kaikenikäisille.

Ohjaaja: fysioterapeutti Tiina Kärnä

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414415

Kuntosali, K-K:n Reuma ja Tules ry

Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2

TORSTAI klo 16.00–17.00

Alkaen 8.9.2022

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.

Lisätietoja: Kiteen Reumayhdistyksen puh.joht. Eija Hakulinen p. 050 3207557

Seniorikorttilaisten kuntosali

Urheilutie 7, Urheilutalo VesPeli

PERJANTAI klo 8.00–10.00

9.9.2022 - 26.5.2023

Maksu: seniorikortti

Vuoro on tarkoitettu omatoimiseen voimaharjoitteluun 65+ ikäisille

seniorikortin käyttäjille, jotka haluavat ennaltaehkäistä fyysisen

toimintakunnan heikkenemistä.

Tavoitteena on saavutetun lihaskunnan ja tasapainon ylläpito.

Kuntosalilla voi olla kerrallaan max 15 hlöä.

Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun ja välineisiin

pe 16.9, 23.9 sekä 28.10 ja 4.11.

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

VESILIIKUNTA

Vesiliikuntaa selkäongelmaisille

VesPeli, Urheilutie 7

MAANANTAI klo 19.30–20.15

5.9 -12.12.2022 ja 10.1 - 17.4.2023 (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

13.9 - 13.12.2022/10.1 - 4.4.2023 (ei vko 42 ja 10)

Ryhmä II TORSTAI klo 8.00–8.30

15.9 -8.12.2022/12.1 - 6.4.2023 (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 20 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

13.9 - 13.12.2022/10.1 - 4.4.2023 (ei vko 42 ja 10)

Ryhmä II TORSTAI klo 8.30 - 9.00

15.9 - 8.12.2022/12.1 - 6.4.2022 (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 20 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

31.8 -14.12.2022 /10.1- 25.4.2023

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

Tehoa vedestä! K-K:n Kansalaisopisto

VesPeli, Urheilutie 7

Ti 12.15–13.15

13.9.–13.12.2022, 10.1.–4.4.2023 12 t syksy/12 t kevät

Kurssimaksu: 60,00 €

Kovatempoisessa (keskiraskas/raskas) tehovesijumpassa harjoitetaan veden vastuksen ja välineiden avulla lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu voi tapahtua matalassa altaassa jalkojen

yltäessä pohjaan tai syvässä altaassa, jossa apuna vesijuoksuvyö tai muu väline. Vaaditaan uimataito.

Ohjaaja: Topi Hurskainen

Vesiliikunta

VesPeli, Urheilutie 7

TIISTAI klo 19.30 – 20.15

12.9 – 16.12.2022/9.1 – 28.4.2023

Maksu: syksy 40 €/kevät 40 € + 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, K-K:n kansalaisopisto

VesPeli, Urheilutie 7

KESKIVIIKKO klo 19.30 – 20.15

14.9 - 7.12.2022/11.1 - 5.4.2023 12t/syksy, 12 t/kevät

Maksu: 55 € + uintimaksu

Monipuolinen vesijumppa, joka sisältää lämmittely hyppy-ja juoksuosuuksia sekä lihaskuntoharjoitteita.

Myös nivelvaivaiset voivat nauttia tästä tunnista. Vesi pehmentää liikkeitä.

Kurssimaksu ei sisällä uintimaksua.

Ohjaaja: Tiina Timonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Vesiliikunta

VesPeli, Urheilutie 7

PERJANTAI klo 11.00 – 12.00

2.9 – 16.12.2022 /13.1 – 28.4.2023 (ei vko 42 ja 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 lihaskuntaa ja saada vireyttä arkeen.

Ilmoittautumiset ohjaajalle: Tiina Timonen p. 050 348 8392

MUUT LIIKUNTARYHMÄT

Boccia-ryhmä Kiteen Eläkkeensaajat

VesPelin pallosali, Urheilutie 7

MAANANTAI klo 10.00 -11.30

5.9 - 30.11.2022/9.1 – 30.4.2023

Maksu: ei osallistumismaksua

Ryhmä on tarkoitettu eläkeläisille. Tavoitteena sosiaalinen kanssakäyminen ja liikunnan vireyden ylläpitäminen.

Ohjaaja: Kauko Väkeväinen p.0500 428 202 varalla Taisto Havukainen

Liikunta, Leinovaara

Kylätalo Leinola, Leinovaarantie 4 A

MAANANTAI klo 16.00 – 17.00

12.9 – 5.12.2022/9.1 – 3.4.2023 16t/16t

Maksu: syksy 36,50 e/kevät 36,50 €

Peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa.

Ohjaaja: Mirja Hanneliina Kojo, Ritva Muukkonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Perusjumppa kaikille, Puhos

Puhoksen koulu, Kartanontie 5

MAANANTAI klo 17.45 - 18.45

12.9 - 5.12.2022 /9.1 – 3.4.2023 16t/16t

Maksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50 €

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

Ohjaaja: Tiina Timonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Pilates

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

MAANANTAI klo 18.00–19.00

5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023 16 t/ 16 t

36,50 €, Kevät: 36,50 €

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka parantaa ryhtiä, kiinteyttää vatsaa, lisää liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rauhoittaa mieltä. Pilates-tunnilla jokainen tekee liikkeet omassa tahdissaan. Pilates sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Pilates-tunnilla ei käytetä jalkineita. Tarvitset mukaan vain joustavat vaatteet ja jumppamaton.

Ohjaaja: Sirpa Kostamo

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Koko kehon treeni

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

MAANANTAI klo 19.15–20.15

5.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023 16 t/ 16 t

Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

Koko kehon treeni on monipuolinen lihaskunto- ja syketunti, joka sopii niin sohvaperunoille kuin aiemmin liikuntaa harrastaneillekin. Tunnin alkupuolella hikoillaan ja hengästyttään kestävyyskuntoa kehittämällä reippaan musiikin tahtiin askeltaen. Askelsarjat ovat lyhyitä ja helppoja! Tunnin loppupuoli puolestaan sisältää lattiatasossa tehtäviä lihaskuntoliikkeitä eri lihasryhmille. Haastavimpiin liikkeisiin annetaan aina vaihtoehtoisia suoritustapoja, joista voit valita itsellesi sopivan. Mukaan tarvitset jumppa-alustan ja juomapullon.

Ohjaaja: Sirpa Kostamo

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Keppijumppa, päivä

VesPeli, liikuntasali, Urheilutie 7

TIISTAI klo 11.00–11.45

13.9 - 13.12.2022/10.1 – 4.4.2023 12t/12t

Maksu: 55,00 €

Monipuolista liikuntaa kepin kanssa reippaan musiikin tahdittamana.

Vetreyttäviä, elvyttäviä ja avaavia liikkeitä sekä tasapainoharjoituksia.

Ohjaaja: Jenna Nissinen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Kiteen Eläkkeensaajat Tanhukerho

VesPeli, pallosali, Urheilutie 7

TIISTAI klo 9.30–11.00

6.9 - 30.11.2022/10.1 - 30.4.2023

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

Aloituspäivä ti 13.9.2022. Jatkosta sovitaan paikan päällä.

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: Erkki Kinnunen puh. 040 1788603.

Vireyttä vanhuuteen, Eläkeliiton kerho

Paikka avoin, seuraa järjestöpalstan ilmoittelua

Joka toinen TIISTAI klo 10.00–12.00

20.9.2022 alkaen

Ryhmä on suunnattu ikääntyneille ihmisille, myös kaikille kerhosta kiinnostuneille.

Tavoitteena on liikunnallinen yhdessäolo ja virkistäytyminen, tietoiskuja eri aiheista.

Lisätietoja: Erkki Kinnunen p.040 1788603

Lentopalloa, Eläkeliitto Kiteen yhdistys

VesPeli, Urheilutie 7

TIISTAI klo 14.00–15.30

30.8 - 12.12.2022/3.1 - 2.5.2023

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

Vaativampi Kuntovoimistelu

VesPelin pallosali, Urheilutie 7

KESKIVIIKKO klo 13.00–14.00

14.9 - 7.12.2022/11.1- 5.4.2023 (ei vko 42 ja 10)

Maksu: 23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi

Ryhmä on suunnattu kaikille 65+ ikäisille. Ryhmän koko enintään 40 hlö.

Reipasta peruskuntoliikuntaa naisille ja miehille.

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p.040 1051168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

Tuolijumppa, Juurikka

Juurikan vapaa-aikakeskus, Juurikkajärventie 3

KESKIVIIKKO klo 13.00–14.00

14.9 - 7.12.2022/11.1 – 5.4.2023 (ei vko 42 ja vko 10)

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

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

Ohjaaja: Eila Uuksulainen/Liikuntatoimi

Lisätietoja: Eila Uuksulainen p. 050 412 7005

Kuntoporrastreenit, syksy

Hutsin Urheilukeskus, kuntoportaatt, Urheilutie 7

KESKIVIIKKO klo 16.15–17.15

17.8.–7.9.2022 6 t

Kurssimaksu: 12,00 €

Kaikille soveltuvat porrastreenit. Liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoitteita ja juoksuvariaatioita portaita hyödyntäen.

Ohjaaja: Topi Hurskainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Kuntoportaatt ja OutFit, kevät

Hutsin Urheilukeskus, kuntoportaatt ja ulkokuntoilualue, Urheilutie 7

KESKIVIIKKO klo 16.15–17.15

12.4.–31.5.2023 11

Kurssimaksu: 24,00 €

Kaiken ikäisille ja kuntoisille soveltuva ulkoliikuntakurssi. Liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoitteita ja juoksuvariaatioita portaita hyödyntäen. Lihaskunto- ja voimaharjoitteita oman kehon painolla ja ulkokuntoilualueen välineillä.

Ohjaaja: Topi Hurskainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Reuma- ja Tules Jumppa

Rantalan koulu, Koulutie 3 F

KESKIVIIKKO klo 17.00–18.00

syksy 2022, kevät 2023

Jumppa suunnattu yhdistyksen jäsenille eri teemoin.

Eri ohjaajia kauden aikana.

Tiedustelut: Kiteen Reumayhdistyksen puh.joht. Eija Hakulinen p. 050 3207557

Kahvakuula- ja keppijumppa

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

KESKIVIIKKO klo 17.00–18.00

14.9.–7.12.2022, 11.1.–5.4.2023 16 t/ 16 t

Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

Kehittää lihasvoimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta sekä tasapainoa. Välineenä kahvakuulat tai kepit. Harjoituksissa tehdään kokonaisvaltaisia ja monipuolisia liikkeitä, joissa treenataan useaa lihasryhmää kerralla. Tunti voi koostua lämmittelystä, tekniikkaharjoitteista ja liikepattereista tai kuntopiirityyppisestä kokonaisuudesta. Sopii erinomaisesti sekä miehille että naisille. (Sään salliessa myös ulkona)

Ohjaaja: Topi Hurskainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Äijäjumppa

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

KESKIVIIKKO klo 18.15–19.15

14.9.–7.12.2022, 11.1.–5.4.2023 16 t/16 t

Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

Miehille tarkoitettu tunti, joka kehittää monipuolisesti lihaskuntoa. Tunti

sisältää helpon alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn. Sopii kaiken ikäisille miehille. Tunti voi olla kuntosalilla, liikuntasalissa tai ulkona sään salliessa.

Ohjaaja: Topi Hurskainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Circuit - Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu
Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8
KESKIVIKKO klo 19.30–20.30

14.9.–7.12.2022, 11.1.–5.4.2023 16 sl, 16 kl t

Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä koko vartalolle siirtyen harjoituspisteestä toiseen. Kehittää hapenottokykyä ja lihaskuntoa. Sisältää lyhyen alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn. Tunnilla käytetään apuna omaa kehonpainoa ja eri välineitä.

Ohjaaja: Topi Hurskainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Juoksukoulu

Ensimmäinen kokoontuminen Ilmarisen pääaula, Koulutie 3 E
KESKIVIKKO klo 17.15–18.45

17.8.–7.9.2022, 18.4.-31.5.2023 8 t/ 16 t

Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

Haluatko tulla nopeammaksi tai kenties tähdätä maratonille tai muuten vaan saada juoksemista helpommaksi? Juoksukoulussa kehitetään koordinaatiota, kestävyyttä ja juoksutekniikkaa monipuolisilla harjoitteilla. Tunti koostuu alkuverryttelystä, koordinaatioharjoitteista sekä juoksu-/veto-osiosta. Joka toinen kerta painottuu nopeuteen ja joka toinen kerta kestävyysjuoksuun

Ohjaaja: Topi Hurskainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Terveysliikuntaa kaikenikäisille
VesPeli, liikuntasali, Urheilutie 7
TORSTAI klo 9.30–10.30

15.9.–6.12.2022, 10.1.–6.4.2023 16 t/16 t

Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

Terveyttä edistävää liikuntaa kaikille omasta kunnostaan kiinnostuneille.

Tavoitteena, että jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja kuntonsa mukaan. Tunti on kevyt sisältäen helpon alkuverryttelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuverryttelyn. Tunti voi olla myös ulkona (esim. kuntoportaat) sään salliessa

Ohjaaja: Topi Hurskainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Lentopallo, Sotien veteraanien perinnetoimikunta

VesPeli, Urheilutie 7

TORSTAI klo 14.00 - 15.30

1.9.2022 - 4.5.2023

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

Yhdyshenkilö: Aarne Kostamo 040 5239979

Tuolijooga

Rantalan koulu, Koulutie 3 F

TORSTAI klo 15.00–16.00

6.10 – 15.12.2022, 12.1-27.4.2023 13t/16t

Maksu: 55,00 €

Tuolijooga on helppo, hengityksen tahtiin kulkeva liikuntamuoto, jossa ei tarvitse mennä lattialle. Tuolijooga perustuu hathajoogaliikkeisiin.

Tuolijooga on loistava tapa pitää keho notkeana. Lisäksi se on helppoa liikuntaa myös kotona tehtäväksi. Ensimmäinen kokoontumiskerta on maksuton. Kokeile ja päätä sitten, jatkatko ?

Ohjaaja: Mirja Annukka Oras

Piian päiväjooga

Kästekonen, Ilmarisentie 5

TORSTAI klo 14.30 – 16.00

15.9 – 8.12.2022/12.1 – 6.4.2023 24t/24t

Maksu: syksy 44 €/kevät 44 €

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

Ohjaaja: Piia Pippuri

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Piian iltajooga

Kästekonen, Ilmarisentie 5

TORSTAI klo 16.30 – 18.00

15.9 – 8.12.2022/12.1 – 6.4.2023 24t/24t

Maksu: syksy 44 €/kevät 44 €

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

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Hathajooga I

Rantalan koulu, Koulutie 3 F

TORSTAI 16.30 -18.00

6.10 - 15.12.2022/12.1 – 27.4.2023 20t/24t

Maksu: syksy 37 €/kevät 44 €

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

Ohjaaja: Mirja Annukka Oras

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Kehonhallintaa ja koordinaatiota +65v

VesPeli, liikuntasali, Urheilutie 7

PERJANTAI klo 10.30–11.30

16.9.–13.12.2022, 10.1.–31.3.2023 16 sl, 16 kl t

Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

Tasapainoa, koordinaatiota, (keskivartalon) lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävä tunti. Tunti koostuu helposta alkulämmittelystä, kehonhallintaa ja koordinaatiota kehittävästä liikkeistä ja lihaskunto-osuudesta.

Ohjaaja: Topi Hurskainen

Boccia-ryhmä

VesPeli, Urheilutie 7

PERJANTAI klo 14.30 -16.00

16.9 -25.11.2022/13.1 -28.4.2023

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

Tutustu spiraalstabilaatioon

Yhteisötalo, sali, Välttimäentie 4

PERJANTAI 15.15–16.15

16.9.–9.12.2022, 13.1.–14.4.2023 16 sl, 16 kl t

Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

Spiral Stabilization (eli SPS) on tsekkiläisen ortopedin Richard Smišekin kehittämä kehonhallinta- ja terapiamenetelmä. SPS-harjoittelu perustuu kiertävien lihasketjujen vahvistamiseen ja pystysuuntaisten lihasketjujen rentouttamiseen ja pidentämiseen. Harjoittelu vähentää painetta välilevyissä ja lisää niiden aineenvaihduntaa. Harjoittelu tehdään siihen suunnitellulla harjoittelukuminauhalla suureksi osaksi pystyasennossa, voidaan käyttää myös tuolia apuna. Joten harjoittelu sopii hyvin monen ikäisille, myös ikäihmisille Mukaan tarvitset oman alustan.

Ohjaaja: Päivi Karhu-Sormunen

Pilates perusteet ja jatko

Yhteisötalo,sali, Välttimäentie 4

PERJANTAI klo 16.30 – 17.30

16.9 - 9.12.2022/13.1 - 14.4.2023 16t/16t

Maksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50 €

Käydään ensin läpi Pilateksen perusteet ja jatketaan ryhmän tason mukaan. Tunneilla ohjattavista liikkeistä annetaan erilaisia vaihtoehtoja, joten alkeis-/perustason tunnit sopivat hyvin ensikertalaisille, että jotkut hetken aikaa pilatesta harrastaneille.

Ota mukaan oma alusta. Ei sovellu raskaana oleville.

Ohjaaja: Päivi Karhu-Sormunen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Kehon huoltoa eri menetelmin

Yhteisötila, sali, Välttimäentie 4

PERJANTAI klo 17.45 – 18.45

16.9 -9.12.2022/13.1 – 14.4.2023 16t/16t

Maksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50 €

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

Mukaan tarvitset jumppamatton, joustavat vaatteet (myös jotain lämmikettä), vesipullon ja sukat.

Ohjaaja: Päivi Karhu-Sormunen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

Tehotreeni

Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D, ovi D8

PERJANTAI klo 18.00–19.00

16.9.–9.12.2022, 9.1.–7.4.2023 16 t/ 16 t

Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

Tehotreeni on HIIT-tyyppinen nopeatemppoinen ja hikinen tunti, joka haastaa koko kehon. Harjoittelu tapahtuu kuntopiirimäisesti salia kiertäen tai TABATA-tyyliin paikoillaan. Kutakin 20-60 sekunnin täyttä vauhtia tehtävää liikettä seuraa 10-20 sekunnin lepo. Seisten ja lattialla tehtävät liikkeet vuorottelevat ja syke pysyy korkealla koko varsinaisen treenin ajan. Liikkeet ovat toiminnallisia, joten ne kehittävät kaikkia fyysisiä ominaisuuksia. Musiikki soi taustalla, mutta se ei määrää rytmiä, vaan jokainen jumppaa omassa tahdissaan. Tälle tunnille tarvitset mukaan jumppa-alustan, juomapullon ja pikku pyyhkeen.

Ohjaaja: Sirpa Kostamo

Itsehoitamisen opintopäivät arjen hyvinvointiin

Kästekonen, Ilmarisentie 5, 82500 Kitee

LAUANTAI klo 10.00–14.30

24.9.–26.11.2022, 28.1.–25.3.2023 15 t/15 t

Syksy: 37,50 €, Kevät: 37,50 €

Jokaisella kerralla eri aihe arkisiin terveyden- ja hyvinvoinnin haasteisiin.

Käydään läpi syitä, sekä erilaisia tapoja hoitaa ongelmaa mm. ravinnolla, yrteillä, hieronnalla, akupisteellä ja venytyksillä - stressi ja stressin hallinta immuunipuolustus - unettomuus/levottomuus - päänsäryt ja hartiavaivat selänvaivat -vatsan ja ruuansulatuksen haasteet 10.00 - 11.30 teoriaosuus eväs/jutustelu/teetauko 12.00 - 13.30 hoitotekniikoita pikkutauko 13.45 - 14.30 keskustelua, kokemuksia & rentoutumista.

Kurssi kokoontuu la 24.9.,29.10., ja 26.11.-22. la 28.1., 25.2., 25.3. -23

Ohjaaja: Pia Pippuri

TANSSI

Kuntotanssi

Yhteisötila, sali, Välttimäentie 4

KESKIVIIKKO klo 18.50 – 19.50

14.9 – 7.12.2022/12.1 – 5.4.2023 16t/16t

Maksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50

Kuntotanssi 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 chaasta rokkiin. Et tarvitse tanssiparia, Täällä jorataan pääsääntöisesti yksin.

Opettaja: Seija Lappalainen

Lauantaitanssit

Yhteisötila, sali, Välttimäentie 4

LAUANTAI klo 10.00 – 14.15

3.9 – 26.11.2022, 14.1 – 15.4.2023 15t/20t

Maksu: syksy 40,00 €, kevät 40,00 €

Ryhmä kokoontuu syksy 2022: 3.9 Rumba bolero ja Chacha. 1.10 Fusku ja Bugg/etenevä Bugg. 26.11 Lavafoxi. Slowfoxi ja Jatsifoxi. Kevät 2023: 14.1 Swing-lauantai, 4.2 Valssi-lauantai, 18.3 Valinnaiset lajit/kertausta, 15.4 Kansantanssit/jenkat, masurkat, polkka.

Opettajat: Auli Kempas, Jouni Pennanen

Rääkkylä

KUNTOSALI

Sydänyhdistyksen kuntosalivuoro

Yrittäjätalon kuntosalilla 5.9.2022-31.5.2023

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 3.10.2022-31.5.2023

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 eläkkeensaajat ry:n kuntosaliryhmä

Palvelutalo Pihlajakoti

TIISTAI klo 9.00–10.00

TORSTAI klo 14.00–15.00

1.9.2022-31.5.2023

Ryhmä on suunnattu kaikille ikääntyneille.

Tavoitteena on yhdessä kunnon ylläpitäminen.

Liikunnan teho: keskiraskas

Vertaisohjaaja ja lisätietoja: Mikko Hirvonen, puh. 040 575 8176.

Eläkeliiton Rääkkylän yhdistyksen liikunta- ja kuntosaliryhmä

Palvelutalo Pihlajakoti

TIISTAI klo 10.00–11.00

PERJANTAI klo 14.00–15.00

1.9.2022–31.5.2023

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

Oravisalo, Koiton talo klo 13.00–13.45

Varpasalon kylätalo klo 14.15–15.00

TORSTAI

Niemisen urheilutalo klo 10.00–10.45

Rasivaaran Nuorisoseuran talo klo 13.00–13.45

kk kuntosali klo 14.00–15.00

26.9.2022–27.4.2023

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-aikasihteri p. 040 105 3103

Eläkeläisten lentopalloa**Yläkoulun liikuntasali****MAANANTAI, KESKIVIIKKO ja PERJANTAI klo 17.00–19.00****1.9.2022-31.5.2023**

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****5.9.2022–31.5.2023**

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

Liikunnan teho: kevyt

Vertaisohjaaja ja lisätietoja: Hilkka Asikainen p. 050 345 5968

Boccia-kerho**Niemisen Urheilutalo****TIISTAI klo 12.00–14.00****1.9.2022–31.5.2023**

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****13.9.2022-25.4.2023**

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

**Kansalaisopiston Rääkkylän ryhmiin ilmoittaudutaan ensisijaisesti:
Internetissä ma 22.8.2022 klo 8.00 alkaen (24/7) osoitteessa
www.kitee.fi/kansalaisopisto
Puhelimitse 22.8.2022 alkaen klo 8.00 - 15.00 numeroissa
040 105 1149 toimisto**

Kahvakuula

Yläkoulu Liikuntasali

To 17.00–18.00

15.9.–8.12.2022, 12.1.–6.4.2023 16 sl, 16 kl t

Jaana Räsänen

Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

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.

Perusjumppaa kaikille Oravisalo

Oravisalo, Koiton talo (entinen koulu), Oravisalontie 1290 a

Ti 17.15–18.15

13.9.–13.12.2022, 10.1.–4.4.2023 16 sl, 16 kl t

Jaana Räsänen

Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

Monipuolista kuntoliikuntaa harjoittaen mm. kestävyyttä, lihaskuntoa sekä liikkuvuutta. Sopii myös aloittelijoille. Kokoontumiskertojen sisällöistä ja käytettävistä välineistä sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa. Ota mukaan oma alusta.

Kevyt kuntojumppa

Alakoulu, Liikuntasali, Paksuniementie 7

Ke 16.00–17.00

14.9.–7.12.2022, 11.1.–5.4.2023 16 sl, 16 kl t

Irina Häyrinen

Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

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

Ke 17.05–18.20

14.9.–7.12.2022, 11.1.–5.4.2023 20 sl, 20 kl t

Irina Häyrinen

Syksy: 41,00 €, Kevät: 41,00 €

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

Ke 18.25–19.10

14.9.–7.12.2022, 11.1.–5.4.2023 12 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

Ke 19.45–20.45

14.9.–7.12.2022, 11.1.–5.4.2023 16 sl, 16 kl t

Irina Häyrinen

Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €

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.

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, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10b
ma 10:00 - 11:00

12.9. - 28.11.2022, 9.1. - 17.4.2023

Arja Pirhonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • Monipuolista kuntosaliharjoittelua enemmän kuntosalilla käyneille naisille.

Naisten kuntosaliohjaus

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10b
ke 11:45 – 12:45

14.9. - 30.11.2022, 11.1.- 12.4.2023

Katri Hirvonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € •
Monipuolista kuntosaliharjoittelua kaiken ikäisille naisille.

Kuntosaliohjaus Värtsilässä

Värtsilän koulu, kuntosali, Värtsiläntie 119
ma 9:00 - 11:00

26.9. - 12.12.2022, 9.1-17.4.2023

Mirja Kinnunen • 32 h • Kurssimaksu 15 € •

Kevyttä kuntosaliharjoittelua. Kurssi soveltuu kaiken ikäisille miehille ja naisille sekä aloittelijoille. Ensimmäinen ryhmä kokoontuu klo 9-10 ja toinen ryhmä klo 10-11.

Seniorikuntosali naisille

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b
ke 9:30 - 10:30

14.9. - 30.11.2022, 11.1. - 12.4.2023

Katri Hirvonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € •

Yksilöllinen kuntosaliharjoittelu kuntosalivalmentajan ohjauksessa.

Ikämiesten kuntosali, VoiTas

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

ti 8:30 - 9:30

13.9. - 29.11.2022, 10.1. - 11.4.2023

Arja Pirhonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € •

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

Ikänaisten kuntosali 70+, VoiTas

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

ke 8.30:00 – 9:30

14.9. - 30.11.2022, 11.1. - 12.4.2023

Katri Hirvonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € •

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. Mukaan sisäliikuntakengät!

VESILIIKUNTA

VESILIIKUNTA

Vesiliikunta 1

VesPeli, Kiteen uimahalli, Urheilutie 7

to 10:30 - 11:00

15.9. - 1.12.2022, 12.1. - 13.4.2023

Ohjaajaa ei vielä tiedossa • 24 h • Kurssimaksu 72 € •

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

15.9. - 1.12.2022, 12.1. - 13.4.2023

Ohjaajaa ei vielä tiedossa ● 24 h ● Kurssimaksu 72 € ●

Kurssi on samansisältöinen kuin 1-ryhmässä.

MUUT LIIKUNTARYHMÄT

SENIORILIIKUNTA

Ikääntyvien naisten liikunta, VoiTas

Liikuntahalli, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

ma 9:00 - 9:45

12.9. – 28.11.2022, 9.1. - 17.4.2023

Arja Pirhonen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 35 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

Opistotalo Kipinä, Katri Helenan raitti Kirkkotie 16

to 8:30 - 9:15

15.9. - 1.12.2022, 12.1. - 13.4.2023

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

Mutkatonta perusjumppaa ikämiessarjaisille. Jumpan tavoitteena on kunnon kohotus ja liikunnan ilo. Tunnit painottuvat lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden ylläpitoon ja kehittämiseen huomioiden iän tuomat rajoitteet. Ohjaaja voi tarvittaessa suositella sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

Tiistain toimintakykyryhmä VoiTas

Liikuntahalli, Kirkkotie 10b

ti 9:45 - 10:30

13.9. - 29.11.2022, 10.1. - 11.4.2023

Arja Pirhonen • 24 h • Kurssimaksu 43 € •

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. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

Värtsilän toimintakykyryhmä VoiTas

Värtsilän koulu, liikuntasali, Värtsiläntie 119

ke 10:00-10:45

14.9- 30.11.2022, 11.1-12.4.2023

Mirja Kinnunen ● 24 h ● Kurssimaksu 43 € ● 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. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

Kuntotanssi, Kemie

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 16

to 12:00 - 13:00

15.9. - 1.12.2022, 12.1. - 13.4.2023

Seija Lappalainen ● 32 h ● Kurssimaksu 60 € ●

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.

Kuntotanssi, Tikkala

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

pe 18:00 - 19:00

30.9. - 16.12.2021, 13.1. - 21.4.2023

Seija Lappalainen ● 32 h ● Kurssimaksu 60 € ●

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.

Pilates ja kehonhuolto

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 16

la 10:00 – 11:00

17.9. – 10.12.2022, 14.1. – 22.4.2023

Päivi Karhu- Sormunen • 32 h • Kurssimaksu 51 € •
Kehonhallinta (pilates) tukemassa kehoa avaavissa ja huoltavissa liikkeissä. Käytämme myös muita tekniikoita mm. toiminnallisia fasciaan (kehon kalvorakenteisiin) vaikuttavia liikkeitä, ja Footbic harjoitteita jalkaterien hyvinvointiin, sekä kokeilemme Spiraalistabilaatio tekniikkaa poistamaan kehon pystylinjojen yliaktiivisuutta ja vahvistamaan spiraalilinjoja, joiden kuuluu aktivoitua mm. kävellessä.

Puujalalla parketille?

Peijonniemen koulu, Uusi-Värtsiläntie 5

ti 18:15 – 20:30

13.9. – 29.11.2022, 10.1. – 11.4.2023

Hannele Kosonen, Ossi Nyrhinen • 72 h • Kurssimaksu 85 € •

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

Lavatanssia edistyneille

Peijonniemen koulu, Uusi-Värtsiläntie 5

ke 18:30 – 20:45

14.9. – 7.12.2022, 11.1. – 12.4.2022

Auli Kempas • 72 h • Kurssimaksu 85 € •

Kurssille voivat osallistua tanssien perusteet hallitsevat tai muutamia vuosia tanssia harrastaneet. Valitaan tanssilajit ja etenemistahdi kurssin alussa kurssilaisten toiveiden mukaisesti. Kertaamme kunkin valitun tanssilajin tekniikkaa, kehonkäyttöä ja peruskuvioita ja opetellaan uusia kujeita. Kohennamme vientiä ja seuraamista sekä musiikkiin tanssimista ja teemme tanssia tukevia kehonhuollollisia harjoitteita, vinkkejä omatoimiseen tanssinharrastajan kehonhuoltoon.

Miesten liikunta

Liikuntahalli, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

ma 19:00 - 20:00

26.9. - 12.12.2022, 9.1. - 17.4.2023

Jukka Pennanen • 32 h • Kurssimaksu 51 € •

Perusliikuntaa, lihaskuntoharjoitteita, keppijumppaa ja venyttelyä.

Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme liikuntahallilla. Mukaan omat jumppapatjat ja juomapullot.

Hathajooga, kevät

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 16

ma 17:00 - 18:30

9.1.- 17.4.2023

Piia Pippuri • 26 h • Kurssimaksu 37 € •

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.

Hathajooga

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 16

to 19:00 - 20:30

15.9.2022 - 1.12.2022, 12.1 – 13.4.2023

Piia Pippuri • 48 h • Kurssimaksu 67 € •

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.

Joogaa ja meditaatiota, Onkamo

Kangaslammen vanha koulu, Onkamontie 341

su 18:00 – 20:00

15.1.-16.4.2023

Piia Pippuri • 35 h • Kurssimaksu 41 € •

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

Senioreiden elintapamuutos, VoiTas

Liikuntahalli, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

ke 13:00 – 14:00

14.9.-30.11.2022/ 11.1-1.2.23

Katri Hirvonen • 22 h • Kurssimaksu 43 € •

Ryhmämuotoinen kurssi yli 65-vuotiaille, jotka kaipaavat muutoksia elintapoihin. Kurssilla paneudutaan ravintoon ja liikuntaan, joka toinen kerta sisältää liikuntaa, joka toinen muuta. Ravinnon suhteen käsittelemme perusasioita ja lisäksi ikääntyvien ravintoon liittyvät perusteista poikkeavat asiat. Kurssi kestää 1.2 asti, jonka jälkeen kontrollitapaaminen 31.5.2023.

Elintapamuutos BMI 30+

Liikuntahalli, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

ke 15:00 – 16:00

14.9.-30.11.2022/ 11.1-12.4.23

Katri Hirvonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € •

Koko lukuvuoden kurssi sinulle, joka pohdit mistä lähteä liikkeelle elintapamuutoksen suhteen, tai sinulle, joka jo olet toimiin ryhtynyt! Ryhmämuotoisella elintapoihin suuntautuvalla kurssilla käsitellään ravintoa ja tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin. Ei vaadi aiempaa liikuntaharrastusta, soveltuu kaiken kuntoisille. Painoindeksiraja 30 tai yli.

Veteraanilientopallo

Liikuntahalli, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10b

ti 13:00-15:00, pe 12:30-14:00

Ikiliikkujat, Tikkala

Tikkalan koulu, Särkilahdentie 224

ti klo 15:00 – 15:45, aloitus syyskuussa

Lisätietoja Arja Pirhonen p. 040 105 4118

Monipuolista kuntojumppaa sisällä ja ulkona

Tohmajärvi-Värtsilän sydänyhdistyksen vesijumppa

Kiteen Vespelissä perjantaisin klo 13.15

aloitus syyskuussa

Lisätietoja Teuvo Karjalainen p. 0503012425

Yhdistysten kuntosalivuorot

Liikuntahalli, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

Eläkkeensaajat

yhteyshenkilö Pauli Hakkarainen

ma klo 15.15- 16.16

Eläkeliitto/ Sydänyhdistys

yhteyshenkilö Teuvo Karjalainen

to klo 10 – 11

Syöpäyhdistys

yhteyshenkilö Vuokko Väistö

to klo 14 – 15

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