

Kesäliikuntaa työkäisille ja ikääntyneille 2019



Kehonhuolto ja tasapaino

Venyttely ja rentoutus

Ma klo 15.45–16.30, ajalla (3.–17.6.) Kupittaaanpuisto, kokoontuminen klo 15.40 Kupittaaan maauimalan sisäänkäynnin lähetyvillä, (Blomberginaukio 12). Venyttely- ja rentoutustunnilla lämmitellään ensin lempeästi ja kehitetään sen jälkeen koko kehon liikkuvuutta. Tunti sopii monen tasoiselle liikkujalle ja liikkeistä annetaan eritasoisia vaihtoehtoja. Siirtyminen maahan ja sieltä ylös tulee onnistua omatoimisesti. Oma alusta mukaan. Hinta: 5 € / 2,5 € aleryhmät.

Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus p. 050 554 6224

Senioreiden keppijumppa

Ti klo 10–11, (ajalla 4.–18.6.) Kupittaaanpuisto, kokoontuminen Urheiluhallin pääovilla, Tahkonkuja 5, (Kupittaaan paviljongin puolella). Vertaisohjaajan ohjaamassa monipuolisessa ja reippaassa keppijumppassa harjoitellaan tehokkaasti ja iloisella meinillä lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta jumppakeppiä hyödyntäen. Sopii kaikille. Maksuton.

Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus p. 050 554 6224

Tasapainoillen ja ulkoillen virkistystä päivään!

Ti klo 14–15 (ajalla 7.5.–18.6.) Kupittaaan urheiluhallin edusta, Tahkonkuja 5. Kokoontuminen Kupittaaan urheiluhallin edustalla (Ravintola Kupittaaan Paviljongin puoleinen pääty). Ryhmässä tasapainoillaan ja tehdään lyhyitä kävelyretkiä (max. 1 km) virkistysten Kupittaaanpuistossa. Ryhmä soveltuu henkilöille, joilla on tasapainohaasteita arjessa, sopii myös liikkumisapuvälineen käyttäjille. Hinta: 5 € / 2,5 € aleryhmät. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus p. 050 594 7207

Asahi

Ti klo 17–18 (ajalla 7.5.–18.6.) Samppalinnan puistossa, kokoontuminen Luostarivuoren koulun takana, puiston puolella (Luostarinkatu 13). Asahi on Suomessa kehitetty lempeä liikuntamuoto, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Liikkeet ovat niin yksinkertaisia, että kuka tahansa pystyy harjoittamaan asahia.

Hinta: 5 € / 2,5 € aleryhmät. Järjestäjä: Turku Aikikai. Lisätietoja: p. 050 554 6228

Aamuherättelyjumppa

Ke klo 7–7.45, (ajalla 15.5.–19.6.) Kupittaaanpuisto, kokoontuminen maauimalan sisäänkäynnin lähetyvillä (Blomberginaukio 12). Tunti sopii kaikille! Tule aloittamaan aamu lempeän herättelyjumpan merkeissä. Tunnilla tehdään miellyttävään tempoon tasapaino- liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeitä. Tunnille et tarvitse mitään varusteita.

Hinta: 5 € / 2,5 € aleryhmät. Lisätiedot: Liikuntapalvelukeskus p. 050 554 6224 tai p. 050 554 6225.

Soveltava Lavis

Ke klo 9.30–10.15 (ajalla 15.5.–19.6., ei 5.6.) Impivaaran uimahalli, Liikuntasali Kekkuri, Uimahallinpolku 4. Lavatanssi- jumppa on helppo, hauska ja hikinen tanssitunti. Tanssiaskleet ovat helppoja, joten mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Tasapainon tueksi tanssia voi myös esim. tuolista kiinni pitää. Hinta 2,5 € + sisäänpääsymaksu (Seniori-, Kimmoke-, Liikuntaranneke tai kertamaksu). Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus p. 050 594 7207.

Puistojooga

To klo 17.30–18.45. (6.6. alkaen) Kupittaaanpuisto, lintulammikon ja maauimalan välinen suojaisa nurmikko. Harjoitukset ovat kaikille avoimia, maksuttomia eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Järjestäjänä Pure MOVE. Lisätiedot: www.puremove.fi

Lempeä Jooga

Pe klo 11–12, (ajalla 31.5.–14.6.) Kupittaaan puisto, kokoontuminen Kupittaaan urheiluhallin pääovilla, maauimalan puolella (Tahkonkuja 5). Tunnilla tehdään lempeitä joogaliikkeitä ja -venytyksiä niin maatasolla kuin seistenkin. Harjoitus lisää liikkuvuutta ja tasapainoa, ja soveltuu kaikille, myös jäykille. Tunti ei vaadi aikaisempaa lajiosaamista ja sopii kaiken kuntoisille. Ota oma villi, pyyhe, jooga-matto tai muu alusta mukaan. Hinta: 5 € / 2,5 € aleryhmät. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus p. 050 554 6218.

Pelit ja ulkoilu

Porrastele ja jumppaa!

Ma 3., 10. ja 17.6. klo 17–18, kokoontuminen tuomiokirkon edessä klo 16.55. Ohjattu porrastelukierros, jossa myös jumpataan portaissa. Sopii monen kuntoisille ja tasoisille liikkujille. Reitillä pitää pystyä kulkemaan omatoimisesti ilman avustusta. 2 km:n reitillä on 285 porrasta. **Ohjaus suomeksi ja ruotsiksi.** Maksuton. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus p. 050 554 6224

Maanantai-illan sauvakävely

Kävely reipasta vauhtia ulkoilureittejä, luonto- ja metsäpolkuja pitkin. Myös rauhallisempi ryhmä. Kesto noin 1h 30min. Pituus noin 10 km. Järjestäjä: Turun Latu Lisätiedot: www.turunlatu.fi/kavelytoimikunta

Kulttuurikuntoilu: Patsastele ja jumppaa!

Ti 4.6 klo 12–13.30 ja to 13.6 klo 9–10.30, kokoontuminen Wäinö Aaltosen museon edessä 10 min ennen aloittamisaikaa (Itäinen Rantakatu 38). Opastettu patsastelukierros liikutaan kävellen Turun historiallisia patsaita ihailen. Jokaisen patsaan kohdalla kerrotaan mielenkiintoista tietoa patsaasta ja ohjataan myös jumppaliikkeitä. Reittiä opastaa kulttuurin-asiantuntija ja jumppaosuutta fysioterapeutti. Reitti sopii monen tasoiselle liikkujalle, mutta reitillä pitää pystyä kulkemaan omatoimisesti. Reitin pituus noin 2 km. Maksuton. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus p. 050 554 6224

Bounce-sauvakäveluryhmä

Ti klo 17.30–18.30 (ajalla 7.5.–18.6.) Impivaaran kuntorata (Eskonkatu 1). Lähtö Impivaaran jäähallilta. Kävelyä ja lihaskuntoa rennossa ryhmässä. Bounce-kävelysauvoissa on joustava ja liikettä vastustava varsi, jonka avulla sauvakävely on entistä tehokkaampaa. Sauvat sopivat monesti paremmin kuin tavalliset kävelysauvat henkilöille, joilla on olkanivelongelmia. Hinta: 5 € / 2,5 € aleryhmät tai Kimmoke-rannekkeella. Ryhmään mahtuu 9 hlöä. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Liikuntapalvelukeskus p. 050 594 7207

Juoksukoulu juoksun alkajille

Neljän kerran kurssi 28.5.–18.6. tiistaisin klo 17.45–18.45. Kokoontuminen Vauhtisammakon tiloissa (Sirkkalankatu 13). Kurssi on tarkoitettu kaikille, joille juoksun aloittamiseen on kova kynnys ja jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet juoksukouluun. Kurssilla käydään läpi juoksutekniikan ja kevyen juoksuharjoittelun perusteet. Ei kuntovaatimusta! Kurssihinta 30 € tai 20 € alennusryhmiin kuuluvat. Ilmoittautuminen: harrastus.turkukalenteri.fi -> juoksukoulu aloittelijoille. Lisätiedot: p. 050 5546 225

Frisbeegolf Senioreille

Ke klo 9.30–10.30, (ajalla 5.–19.6.) Urheilupuisto, Paavo Nurmen stadion (Paavo Nurmen puistotie 9). Kokoontuminen stadionin kellon alla. Tule tutustumaan mukaansa tempaavan frisbeegolfin saloihin, joka on nimensä mukaisesti golfia frisbeellä. Lajin peruseriaate on sama kuin perinteisessä golfissa. Frisbeegolfradan suorittamiseen käytetään mailan ja pallon sijaan frisbee- eli liitokiekkoja ja reiän sijaan kohteena on metallinen maalikori. Rennolla ohjatulla tunnilla et tarvitse aikaisempaa kokemusta lajista. Leikkimielisesti pelatessa ja koreihin tähdätessä kohotetaan kuntoa huomaamatta. Maasto on vaihtelevaa, sisältäen pieniä ala- ja ylämäkiä, joten varauduthan hyvillä kengillä. Maksuton. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus: p. 050 554 6224

Kävelyjalkapallo

Ke klo 11–12, (ajalla 8.5.–19.6.) Juhannuskukkulan kenttä (Juhannuskatu 5). Kävelyjalkapallossa pelataan jalkapalloa rennolla otteella kävellen. Jalkapallon sääntöjä on mukautettu niin, että loukkaantumiseriskit ovat vähäiset. Ainoa sallittu etenemismuoto on kävely, fyysinen kontakti on minimoitu sekä pääpeli kielletty. Mukaan tarvitset joustavat vaatteet, mukavat kengät sekä juomapullon. Hinta: 2,5 € tai Senioriranneke. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus p. 050 554 6218

Kulttuurikuntoilu: Piiloleikki ja jumppa!

To 6.6 klo 12–13.30, Kokoontuminen Förin laiturin läheisyydessä (Läntinen rantakatu 53). Aurajokivarren rannassa etsitään lasten tekemiä pieniä omakuvapatsaita. Reitin varrella ohjataan myös jumppaliikkeitä. Reittiä opastaa kulttuurin-asiantuntija ja jumppaosuutta fysioterapeutti. Reitti sopii monen tasoiselle liikkujalle, mutta reitillä pitää pystyä kulkemaan omatoimisesti. Reitin pituus noin 1,5 km. Maksuton. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus: p. 050 554 6224

StreetO suunnistus

Pe klo 18–19 (26.4.–7.6.) Turun seudulla, yhteensä 7 tapahtumaa. Turku Street-O on pistesuunnistus, jossa on 1 tunti aikaa kerätä mahdollisimman paljon pisteitä. Rasteja on 30 kpl ja rastit on pisteytetty. Rastit sijaitsevat pääosin katujen varrella. Leimaus tapahtuu vastaamalla kartan takana olevaan kysymykseen ko. rastipisteestä näkyvästä yksityiskohdasta, esim. ”Porraskäytävän numero + kirjain”. Rasteilla ei ole rastilippua, jollei rastin kysymyksessä ole sitä erikseen mainittu, esim. ”Kirjain rastilipussa?”. Järjestäjä: Turun Metsänkävijät Lisätiedot: www.tume.fi/streeto

Lihaskunto



Ulkokuntosaliryhmä senioreille

Ma ja pe klo 10–11, (ajalla 3.–17.6.) Kupittaaanpuisto, (kokoontuminen klo 9.50) Veritas-stadionilla, liikuntapalvelukeskuksen edessä (Blomberginaukio 4). Ryhmässä harjoitellaan lihasvoimaa monipuolisesti ulkokuntosalilaitteissa, sekä toiminnallisesti kiertoharjoittelun muodossa ohjaajan opastamana. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja venyttelyn. Sopii monen tasoiselle liikkujalle. Siirtymisten pitää onnistua itsenäisesti laitteesta toiseen. Hinta: 2,5 € kerta tai Senioriranneke
Lisätiedot: Liikuntapalvelukeskus: p. 050 554 6224

Helenan Kuntopiiri

Ma klo 11.30–12.30, ajalla (6.5.–17.6.) Kupittaaanpuisto, kokoontuminen Kupittaaan urheiluhallin pääovilla, maauimalan puolella (Tahkonkuja 5). To klo 11–12, (ajalla 6.–20.6.) Teräsrautelan kenttä (Vanha Kuninkojantie 54). Helenan kuntopiirissä harjoitellaan tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta sekä tehdään lihaskuntoliikkeitä monipuolisesti kiertoharjoittelun muodossa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntopiirin ja loppuvenyttelyn. Tunti ei vaadi aikaisempaa lajiosaa- mista ja sopii kaiken kuntoisille. Hinta: 5 € / 2,5 € aleryhmät. Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus p. 050 554 6218

Puistojummat (20.5–1.8.)

Ma klo 18–18.45 Kesäjumppa klo 19–19.45 core ja venyttely
Ke klo 18–19 lavis
Kupittaaanpuisto, ankkalammikon ja hiekkatien välisellä nurmella.
Hinta: 4 € /tunti (käteinen/Smartum-setelit) tai Jumppalan kesäkortilla tai 10x kortilla
Järjestäjä: Turun Urheiluliitto, Lisätiedot: www.voli.fi/aikuiset/

Tasapaino- ja voimajumppa senioreille

Ke klo 14.30–15.30, (ajalla 5.–19.6.) Impivaara. Kokoontuminen jalkapallohallin edessä, Eskonkatu 1. Tunnilla kehitetään monipuolisesti tasapainoa ja lihasvoimaa eri välineitä ja kehopainoa hyödyntäen – ja mikä parasta, samalla ulkoilmasta nauttien. Soveltuu erityisesti ikääntyneille. Harjoittelu on ulkotiloissa ja toteutuu pääasiallisesti seisten. Hinta 2,5 €/kerta.
Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus p. 050 554 6224

Ulkoilu- ja tuolijumpparyhmä

To klo 13.15–14.15, (ajalla 9.5.–20.6.) Yrjänän kohtaamispaikka (Itäinen Pitkäkatu 49) ja Unelmien kannas (Betanianskatu 12). Ryhmässä liikutaan kävellen, tasapainoillen ja lihaskuntoa harjoittaen Urheilupuiston alueella. Sadesäällä tuolijumppaa Yrjänän kohtaamispaikassa. Ryhmä sopii henkilöille, joilla toimintakyvyn rajoituksia, sopii myös apuvälineen käyttäjille. Kokoontuminen Yrjänän kohtaamispaikassa, josta yhteinen lähtö Urheilupuistoon. Hinta: 5 € / 2,5 € aleryhmät.
Lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus p. 050 594 7207

Aikuisten leikkipuistojummat

Leikkipuistojummat sopivat kenelle tahansa ulkojumppasta kiinnostuneelle ja niihin voi tulla lasten kanssa tai ilman. Tunti sisältää alkulämmittelyn sekä kiertoharjoituksena tehtävän lihaskunto-osion. Jumppiin ei tarvitse ilmoittautua ja ne ovat maksuttomia. Kesto on noin 45 minuuttia. Jummat jatkuvat **8.6. asti**.

- ma klo 18.30 Tähtäpuiston leikkipaikka, Petreliuksenpolku, Ilpoinen
- ti klo 9.30 Alastalonpuiston leikkipaikka, Kaitaistentie, Suikkila
- ti klo 18 Urheilupuiston leikkipaikka, Betanianskatu, Keskusta
- ke klo 10 Annanpuiston leikkipaikka, Annankatu, Portsa
- ke klo 17.30 Itäpellonpuiston leikkipaikka, Itäpellontie, Kähäri
- to klo 9.45 Barkkerinpuiston leikkipaikka, Läntinen rantakatu, Keskusta
- to 18.30 Tyytikinpuiston leikkipaikka, Hiidenkuja, Yli-Maaria
- pe klo 10 Rakennusmestarinpuiston leikkipaikka, Rakennusmestariintie, Mälikkälä
- pe klo 10 Vräkinniitun leikkipaikka, Pietin kujan kupeessa, Hirvensalo
- la klo 10 Nummenpuistokadun leikkipaikka, Nummenpuistokatu, Nummi

Vesiliikunta



Reipas vesijumppa

ma klo 19.30–20.15, ke 8.15–9, to 19.30–20.15 ja la klo 9.15–10 (3.6.–10.8.) Kupittaaan maauimala. Reipas vesijumppa, jossa käytetään vesijuoksuvöitä ja muita välineitä.

Hinta: Sisäänkäynti ja ohjausmaksu 2,5 € tai 20 €/10 kertaa. Lisätietoja: p. 02 253 5808

Reipas vesijumppa (myös vähemmän harrastaneet)

ti klo 7–7.45 (4.6.–27.8) Samppalinnan maauimala. Reipas vesijumppa (soveltuu myös vähemmän harrastaneille)

Hinta: Sisäänkäynti ja ohjausmaksu 2,5 € tai 20 €/10 kertaa. Lisätietoja p. 040 587 0382

Soveltavat vesijumppat

To klo 9.30–10 ja 10.15–10.45. Palvelutalo Esikko, Uittamontie 7. Lämpimässä vedessä toteutettava 30 min. vesijumppa heikompitoimintakykyisille. Kesäjumppakausi 9.5.–29.8. (ei 30.5. ja 21.6.–7.8.). Kausimaksu 55 €/turkulaiset, 83 €/ulkopaikkakuntalaiset. Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Liikuntapalvelukeskus p. 050 594 7207

Maauiimat

Kupittaaan maauimala (Blomberginaukio 12).

Avoimna 3.6.–11.8. ma–pe 9–19, la–su 10–19. Sisäänkäynti Seniori, Kimmoke-, tai liikuntارانnekkeella tai kertamaksulla. Lisätietoja: turku.fi/maauimat tai p. 02 262 3591

Samppalinnan maauimala (Volter Kilven katu 2).

Avoimna 6.5.–15.9. ma–ti 6–20, ke 10–20, to–pe 6–20, la–su 8–19. Sisäänkäynti Seniori-, Kimmoke-, tai liikuntارانnekkeella tai kertamaksulla. Lisätietoja: turku.fi/maauimat tai p. 02 262 3591

Kanoottikuningas melonta

Opastettua inkkari- eli avokanoottimelontaa kaikille mm. Aurajoella, Kaarinassa ja Kurjenrahkan kansallispuistossa. Sopii myös ensikertalaisille. Lisätietoa: kanoottikuningas.fi