

# Terveysliikunta

LIKKUVA LAHTI - liikuntaneuvonta tarjoaa:  
tietoa liikuntaryhmistä,  
liikuntapaikoista,  
kuntotestauksista ja  
tapahtumista.

Ensi kauden liikuntaneuvonnan  
ajat löytyvät Lahden  
kaupungin nettisivuilta  
[www.lahti.fi](http://www.lahti.fi) > Kulttuuri ja liikunta >  
Liikuntapalvelut > Terveysliikunta ja  
liikuntaneuvonta



Lisätietoja liikuntatoimistosta  
liikunnanohjaajilta  
puh. 03 816 8300

Jari Saatsi 050 383 6471  
Anna Perälä 050 5594133  
Vesa Painilainen 050 3836470  
Jenni Mikkola 050 383 6473

e-mail: [etunimi.sukunimi@lahti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@lahti.fi)

Liikuntapalvelut  
Urheilukeskus, 15110 Lahti  
puh. 03 816 816

## ERITYISRYHMIEN LIIKUNTARYHMÄT JA TERVEYSLIKUNTA



5.9.- 11.12.2011

9.1.- 6.5.2012

syysloma 24.-30.10.11  
hiihtoloma 27.2.-4.3.12

LIIKUNTAPALVELUT

LAHTI  
LAHDEN KAUPUNKI

#### ♦ VESIVOIMISTELU/ ELÄKELÄISET

Monipuolista vesivoimistelua.

Soveltuu kaikenkuntoisille naisille ja miehille.

[Lahden Uimahalli](#)

ma klo 8.40- 9.05 (miehet),

9.25- 9.50, 10.10- 10.35,

10.55- 11.20 ja 11.40- 12.05

[Kivimaan uimahalli](#)

to klo 9.00- 9.25, 9.55- 10.20,

10.50- 11.15

[Saksalan uimahalli](#)

pe klo 9.00- 9.25 (miehet), 9.55- 10.20,

10.50- 11.15, 11.45- 12.10 ja 12.30-12.55

#### ♦ ERITYISRYHMIEN CURLING

[Launeen harjoitusjäähalli](#)

ti klo 9.00- 10.00 ( HUOM! 13.9.-29.11.11 ja 10.1.-3.4.12,

10 krt/kausi/ 30€/hlö)

#### ♦ LIIKUNTARAJOITTEISTEN

##### VESIVOIMISTELU

Monipuolista ja kevyttä vesijumppaa  
niveleireisille, sydänoireisille, ylipainoisille ym..

[Kivimaan uimahalli](#)

to klo 11.45- 12.10

to klo 12.30- 12.55

##### ♦ VESIJUOKSUJUMPPA

Reipasta, monipuolista vesijuoksujumppaa,  
joka kehittää peruskuntaa ja keskivartalon  
hallintaa. Oma vesijuoksuvyö mukaan!

[Lahden Uimahalli](#)

ma klo 12.15- 12.55

[Kivimaan uimahalli](#)

to klo 8.00- 8.40

[Saksalan uimahalli](#)

pe klo 8.00- 8.40

##### ♦ INVA-RYHMÄN

##### VESIVOIMISTELU

Monipuolista vesijumppaa eri välineillä.

Soveltuu liikuntarajoitteisille esim.

hemipotilaat

[Wanha Herra, Laaksokatu 17](#)

to klo 12.00- 12.25 ja 12.30- 12.55

#### ♦ PERHEUINTI

Vapaamuotoista uintia

kehitysvammaisten lasten perheille.

Valvotusti.

[Saksalan uimahalli](#)

su klo 18.00- 19.15 (allasaika)

#### ♦ ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI

Reipasta kuntosaliharjoittelua miehille ja

naisille. Lahden Uimahallissa

paikkaharjoitteluna ja Saksalan

uimahallissa

kiertoharjoitteluna.

[Lahden Uimahalli](#)

ma klo 7.30- 8.30 miehet (sisäänpääsy klo  
7.15), 8.15- 9.15, 9.00- 10.00, 9.45- 10.45,

[Saksalan uimahalli](#)

pe klo 7.30- 8.30 (miehet), 8.30- 9.30,

9.30- 10.30 ja 10.30-11.30

#### ♦ LIIKUNTARAJOITTEISTEN

##### KUNTOSALI

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää  
kuntosaliharjoittelua henkilöille, joilla  
heikko toimintakyky. Soveltuu myös  
apuvälineillä liikkuville.

[Lahden Uimahalli](#)

ma klo 10.45- 12.00 ja 11.45- 13.00

[Lahden Uimahalli](#)

to klo 13.30- 14.45

[Saksalan uimahalli](#)

pe klo 11.30- 13.00

##### ♦ TASAPAINOJUMPPA

Tasapainoa ja lihasvoimaa edistävää  
liikuntaa.

[Mäkikatsomon liikuntatila](#)

ti klo 10.00- 10.45

#### ♦ LIIKUNTARAJOITTEISTENJUMPPA

Kevyttä jumppaa. Soveltuu niveleireisille  
ym. liikuntarajoitteisille.

[Mäkikatsomon liikuntatila](#)

ti klo 11.00- 11.45

#### ♦ ELÄKELÄISTEN KIERTO HARJOITTEU KUNTOSALI

Reipasta kuntopiiriin omaista harjoittelua,

jossa siirrytään liikkeestä toiseen tietyn ajan mukaisesti.

Sopii naisille ja miehille.

[Mäkikatsomon kuntosali](#)

ti klo 8.00- 9.00 to klo 8.00- 9.00

ti klo 9.00- 10.00 to klo 9.00- 10.00

ti klo 10.00- 11.00 to klo 10.00- 11.00

ke klo 9.00-10.00

ke klo 10.00- 11.00

#### ♦ ELÄKELÄISTEN VENYTTELY

Monipuolista ja lempeää kehonhuoltoa miehille ja  
naisille.

[Mäkikatsomon liikuntatila](#)

ti klo 15.00- 15.45

ke klo 15.00- 15.45

#### ♦ ELÄKELÄISTEN KUNTOLIIKUNTARYHMÄ

Monipuolista kuntoliikuntaa. Sopii naisille ja miehille.

[Mäkikatsomon liikuntatila](#)

ti klo 14.00- 14.45

ke klo 10.00-10.45

ke klo 14.00- 14.45

#### ♦ IKÄMIESTEN KUNTOLIIKUNTA

Reipasta, lihasvoimaa vahvistavaa jumppaa eri välineitä  
käyttäen.

[Mäkikatsomon liikuntatila](#)

ke klo 9.00- 9.45

Ryhmiiin ilmoittautuminen *vain siihen halliin/tilaan missä ryhmä toimii*. Alla olevan aikataulun mukaisesti. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Paikkoja rajoitetusti!

ma 29.8. 11 klo 10- 12 Lahden Uimahalli

to 1.9.11 klo 10- 12 Kivimaan uimahalli

pe 2.9.10 klo 9-11- Saksalan uimahalli

pe 2.9. 10 klo 11- 13 mäkikatsomon

ryhmät, Lahden Uimahalli

**Kausimaksu tulee maksaa**

**ilmoittautuessa! !HUOM!!**

**Kausimaksua ei palauteta!!**

##### MAKSUT:

♦ 20 €/ ryhmä/ kausi

♦ 30€/vesijuoksuryhmä/

kausi

Lisäksi

uimahallimaksu/

kerta ja Wanha Herra

uimahallimaksu.