

Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen ohjatut ryhmät

SYKSY 2022 | KEVÄT 2023



LIIKUNTARYHMIEN HAKU

8.8.2022 klo 9.00 **työikäiset, uimakoulut ja vauvauinnit**
9.8.2022 klo 9.00 **60+, 75+, erityisryhmät**

2.1.2023 klo 9.00 **työikäiset, uimakoulut ja vauvauinnit**
3.1.2023 klo 9.00 **60+, 75+, erityisryhmät**



Vauva- ja
perheuinnit

s.4

Uimakoulut

s.5

Perheet

s.6

Nuoret

s.7

Työikäiset

s.8

Erityisryhmät

s.9

60 +

s.11

75 +

s.16

Starttikurssit

s.18

Luotsit

s.19

Liikunta-
neuvonta

s.20

www.tampere.fi/ohjattuliikunta

SISÄLLYS

- 2 Esipuhe
- 3 Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen
- 4 Vauva- ja perheinnit
- 5 Uimakoulut
- 6 Perheliikunta
- 7 Nuoret
- 8 Työikäisten liikunta
- 9 Erityisryhmät
- 11 60 + liikunta
- 16 75 + liikunta
- 18 Liikunnan starttikurssit
- 19 Liikuntaluotsit
- 20 Liikuntaneuvonta
- 23 Liikunnan-ohjaajien yhteystiedot

Tampere

on Suomen liikunta- ja urheilukaupunki

TAMPEREEN KAUPUNKI on osoittanut olevansa todellinen urheilutapahtumien keskittymä, kun meillä on järjestetty kulu- van vuoden aikana jo useita kansainvälisiä, katukuvaa värittäneitä suurtapahtumia. Kiekon koti johdatteli Suomen maajoukkueen jääkiekon maailmanmestariksi, iloinen juhlahumu jatkui tuhansien voimistelijoien nauttiessa liikkeen ja voimistelun ilosta Gymnaestrada-supertapahtumassa, ja yksi tämän vuoden Suomen suurimmista urheilutapahtumista, yleisurheilun Master MM-kisat keräsi yli 4600 osanottajaa jopa 90 eri maasta. Osallistujamaiden lukumäärällä mitattuna tämä taisikin olla maamme kansainvälisin tapahtuma. Tampereella osataan järjestää upeita, kansainvälisiä tapahtumia.

TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMINEN onnistuu, kun kaupunkimme urheilupaikoista pidetään hyvää huolta. Satsaaminen isoihin liikuntapaikkainvestointeihin osoittaa kaupunkimme arvostavan liikuntaa ja urheilua, mahdollistaen siten myös laadukkaat harrastamis- ja kilpailuolosuhteet. Tampereen pesäpalloilun ja hiihdon olosuhteet kohe-

nivat, kun legendaarinen Itä-Länsi-ottelu käynnisti upouuden Kaupin stadionin toiminnan Kaupin urheilupuistossa. Tulevaisuudessa stadion toimii kesäisin pesäpalloilun harjoittelu- ja kilpailupaikkana, talvisin hiihtokilpailujen maalialueena.

KAUPUNKI KASVAA ja liikunnan harrastamisen tarpeet kasvavat sekä monipuolistuvat väestökehityksen myötä. Uusia trendilajeja nousee, toiset lajeista jäävät trendien alle. Se, mikä kuitenkin kaikkia yhdistää, on liikunnan kiistattomat terveyshyödyt. Säännöllinen liikkuminen ylläpitää hyvinvointia ja hyvä peruskunto näyttäytyy terveydenhoidon kustannusten pienemisenä. Liikkuva Tampere kannustaa kaikkia liikkumaan omalla, yksilöllisellä tavalla. Pienikin liike on terveyttä edistävää. Tarjoamme mahdollisuuden edulliseen ja monipuoliseen harrastamiseen ym-

päri kaupunkia. Lisäksi osallistumalla liikunnanohjaajiemme ryhmätunneille, saat myös sosiaalisia elämyksiä ja kenties uusia ystäviäkin.

**LÄMPIMÄSTI Tervetuloa
OHJATUN LIKUNNAN RYHMIIMME
LIKKUMAAN JA NAUTTIMAAN
LIKUNNAN ILOSTA!**

PEKKA P. PAAVOLA
Liikunta- ja
nuorisajohtaja



KUVA: PETRI VILKKO/IDEA-TAMPERE

**LIKKUVA
TAMPERE**

LIKKUVA TAMPERE

Tampereen kaupungin liikunnan ja nuorison palveluryhmän julkaisu

Taitto: Roosa Lupunen
Kuvat: Satu Jarva,
Laura Hoppo

**SEURAA MEITÄ
MYÖS SOMESSA:**

Liikkuva Tampere



- Tampereen liikuntapalvelujen ryhmissä jokainen osallistuja liikkuu omalla vastuullaan. Suosittelemme, että jokaisella on vakuutus mahdollisten tapaturmien varalta.
- Ryhmissä ohjaajina toimivat liikunta-alan ammattilaiset. Lisäksi urheiluopiston liikuntaneuvontaopiskelijat ohjaavat liikuntapalveluiden ryhmiä työssäoppimisjaksoillaan.

SYYSKAUSI 29.8.–11.12.2022
KEVÄTKAUSI 9.1.–14.5.2023

- Tampereen stadionilla ryhmät käynnistyvät 8.9.2022 ja 31.10.2022 ei ole ohjauksia.
- Ikuri-hallissa ei ole ohjauksia syyslomaviikolla vko 42 ja hiihtolomaviikolla vko 9.
- Ohjaustauko on syys- ja kevätkaudella ohjaajan ilmoittamana ajankohtana.



Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen



Internet-ilmoittautuminen

SYYSKAUSI

8.8.2022 klo 9.00
alkaen työikäisten ryhmät, vauvauinnit, uimakoulut

9.8.2022 klo 9.00
alkaen 60+, 75+ ja erityisryhmät

KEVÄTKAUSI

2.1.2023 klo 9.00
alkaen työikäisten ryhmät, vauvauinnit, uimakoulut

3.1.2023 klo 9.00
alkaen 60+, 75+ ja erityisryhmät

RYHMIIN ILMOITTAUDUTAAN ensisijaisesti sähköisesti. Ryhmät aukeavat ilmoittautumisjärjestelmään selattavaksi kaksi viikkoa ennen varsinaisen hakuajan alkua osoitteessa



kuntapalvelut.fi/tampere

RYHMIIN VOI ilmoittautua niin kauan kuin ryhmässä on tilaa. Tutustu ohjaustarjontaan sekä ryhmien yksityiskohtaisiin tietoihin ohjatun liikunnan verkkosivuilla



tampere.fi/ohjattuliikunta

EMME ILMOITA asiakkaalle erikseen kurssin alkamisesta. Voit ilmoittautua ryhmiin alkamisajankohdan jälkeen niin kauan kuin ryhmässä on tilaa. Ilmoittaudu ilmoittautumisjärjestelmän kautta tai ottamalla yhteyttä kyseisen ryhmän ohjaajaan sähköpostitse tai soittoaikana. Jos valitsemasi kurssi on täynnä, voit ilmoittautua varalle. Paikan vapauduttua otamme yhteyttä ja tarjoamme paikkaa varasijalla olevalle.



Puhelimella ilmoittautuminen

HUOM! Odota linjalla, kunnes sinulle vastataan. Jonottaminen on maksutonta.

SYYSKAUSI

8.8.2022 klo 9.00–15.00
työikäisten ryhmät, vauvauinnit ja uimakoulut
p. 044 423 5248

9.8.2022 klo 9.00–15.00
60+, 75+ ja erityisryhmät
p. 044 423 5247

KEVÄTKAUSI

2.1.2023 klo 9.00–15.00
työikäisten ryhmät, vauvauinnit, uimakoulut
p. 044 423 5248

3.1.2023 klo 9.00–15.00
60+, 75+ ja erityisryhmät
p. 044 423 5247

Ilmoittautuessasi puhelimitse saat laskun kotiin.

HUOM!

EI SUOSITELLA hakua mobiililaitteella! Ilmoittautuminen on sitova ja edellyttää kurssin maksamista, mikäli paikkaa ei ole peruttu viimeistään 7 vuorokautta ennen kurssin alkua. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Maksaminen

RYHMIEN HINNAT on mainittu ryhmätietojen yhteydessä, oikeus maksujen muutoksiin pidätetään.

MAKSUN VOI suorittaa verkkopankissa internet-ilmoittautumisen yhteydessä tai postin kautta saapuvalla laskulla. Jos maksu ei ole onnistunut verkkopankissa tai olet

ilmoittautunut puhelimitse, saat myöhemmin paperilaskun.

KOHDENNETUT MAKSUTAVAT:

Smartum Oy:n Liikunta- ja kulttuuriseteli, Tyky-Kuntoseteli, Edenred-kortti, SmartumPay, E-passi ja Eazybreak. Maksu laskua vastaan ainoastaan uimahalleissa.

Ryhmän peruminen

OSALLISTUMISEN VOI perua viimeistään 7 päivää ennen ryhmän alkua. Ellei ryhmäpaikkaa ole peruttu, peritään koko maksu. Ryhmän maksamatta jättäminen tai ohjaajalle ilmoittaminen ei ole peruminen.

PERUMISEN VOI tehdä ilmoittautumisjärjestelmän Omat tiedot -sivulla, sähköpostilla osoitteeseen liikuntapalvelut.liikunnanohjaajat@tampere.fi tai tekstiviestillä (ryhmän nimi, ryhmän numero, osallistujan nimi):

- liikuntaryhmät p. 040 773 9566
- uimakoulut ja vauvauinnit p. 040 658 3746

TARKISTA INTERNET-PERUMISEN onnistuminen ilmoittautumistunnuksellasi. Ellei ryhmäpaikkaa ole peruttu, peritään koko maksu.

LIIKUNTAPALVELUISTA RIIPPUMATTOMISTA syistä ryhmätoiminta voi siirtyä ulkoliikuntaan, etäopetukseen tai keskeytyä. Ulkoliikunnalla tai etäopetuksella korvattavien kurssien kurssimaksua ei palauteta. Muissa tapauksissa kurssimaksuhyvityksistä päätetään aina tilanteen mukaan.

LISÄTIETOA:

umakoulut ja vauvauinnit
p. 040 801 6587

nuorten liikunta
p. 040 188 1589

perheliikunta
p. 044 486 3816

muut ohjatut liikuntaryhmät
p. 044 4235247

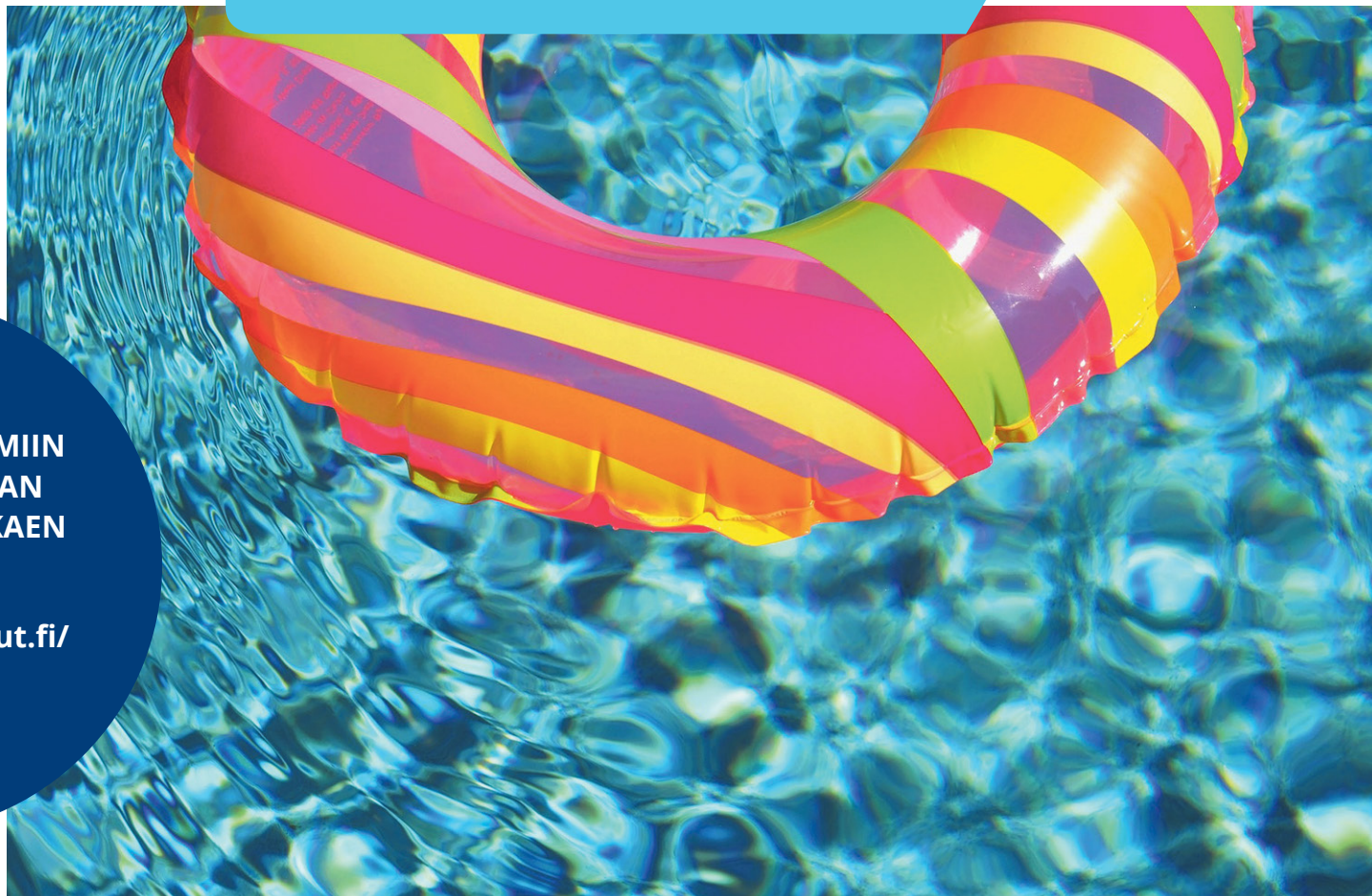
liikuntapalvelut.liikunnanohjaajat@tampere.fi

KUVA: PIXABAY

SYYSKAUDEN RYHMIIN
ILMOITTAUDUTAAN
8.8.2022 KLO 9 ALKAEN
OSOITTEESSA



kuntapalvelut.fi/
tampere



Vauvauinnit ja perheuinnit

27.8.–20.12.2022 SYKSY

VAUVA- JA PERHEUINNIT

Vauva- ja perheuinnit ovat perheen yhteisen harrastus- ja leikkihetki, jossa lapsi on keskipisteenä. Toiminta ja eteneminen tapahtuu lapsen ehdoilla ja Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton kouluttamien opettajien turvallisessa ohjauksessa.

VAUVAUINTI

on tarkoitettu vähintään 5 kiloa painavalle ja 3 kuukauden ikäiselle lapselle. Kurssin tarkoituksena on totuttaa vauva ja hänen vanhempansa vesielementtiin etenemällä vauvan ehdoilla ja pyrkimällä seuraamaan vauvan motoriaan kehitystä. Sukeltaminen on vain pieni osa vauvauintia, uintikerroilla hyödynnetään vauvan synnynnäistä sukulusrefleksiä, jossa vauva osaa sulkea hengitystiensä vesivirran tai tarpeeksi voimakkaan ilmavirran osuessa kasvoille. Uintiaika 30 min.

JATKAVAT VAUVAT

on tarkoitettu vähintään 9 kuukauden ikäisille lapsille, jotka ovat käyneet vauvauinnin. Uintiaika 30 min.

PERHEUINTI

on tarkoitettu vähintään 5 kiloa painavalle, 3 kuukauden ikäiselle lapselle yhdessä hänen alle 6-vuotiaan sisaruksensa kanssa. Jokaisella lapsella on oltava oma täysi-ikäinen aikuinen mukana altaassa. Ryhmää eriyte-

tään uintikerran aikana, jotta pienet vauvat pääsevät tekemään rauhassa omat harjoituksensa. Lopussa on aina perheen yhteistä leikkiaikaa. Uintiaika 30 min.

SISARUSUINTI

on perheuinnissa käyneiden jatkoryhmä, jossa nuorempi lapsi on vähintään 9 kuukautta ja vanhempi alle 6 vuotta. Uintiaika 30 min.

VESIPEDOT

on tarkoitettu 1,5–3-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Uintikerroilla leikitään, tasapainoillaan ja myös sukeltelua on luvassa. Ohjauksen aikana pyritään vahvistamaan lapsen liikunnallisia perustaitoja sekä edistämään veteen totuttelemista ja vesitaitavuuden kehittymistä. Uintiaika 30 min.

VESITERMIITIT

on tarkoitettu 3–5-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Ryhmässä harjoitellaan kasvojen kastamista veteen, sukeltamista, reunalta hyppäämistä, kelluntoja, liukuja sekä uinnin alkeita. Ryhmässä edetään leikin kautta. Päättävöitteina on oppia sukeltamaan, liukumaan ja kellumaan. Ryhmä on esiaste varsinaisiin uimakouluihin, sekä loistava mahdollisuus jatkaa lapsen ja vanhemman yhteistä harrastusta. Uintiaika 30 min.

TENAVAUIMAKOULU

on tarkoitettu 5–6-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Ryhmässä harjoitellaan vesitaitoja sekä uinnin alkeita leikin kautta. Tenavauimakoulu on lapsen ja aikuisen yhteinen harrastus, jossa aikuinen oppii ohjaamaan ja avustamaan lastaan uinnin opettelussa. Tästä ryhmästä on helppo siirtyä varsinaisiin uimakouluihin. Uintiaika 30 min.



KUVA: VECTEEZY.COM

HINNAT

- Vauvauinti, jatkavat vauvat ja vesipedot 85 € + uimahallin sisäänpääsymaksu.
- Perheuinti ja sisarusuinti 110 € + uimahallin sisäänpääsymaksu.
- Vesitermiitit ja tenavauimakoulu 95 € + uimahallin sisäänpääsymaksu.

HERVANNAN UIMAHALLI, TORISEVANRAITTI 7

3.9.–10.12.2022 haku 8.8.2022 klo 9.00
100000 vauvauinti la klo 10.00
100001 vauvauinti la klo 10.30
100002 jatkavat vauvat la klo 11.00
100003 vesipedot la klo 11.30

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7

27.8.–17.12.2022 haku 8.8.2022 klo 9.00
100232 vauvauinti la klo 7.30
100233 vauvauinti la klo 8.00
100234 jatkavat vauvat la klo 8.30
100235 perheuinti la klo 9.00

28.8.–18.12.2022, haku 8.8.2022 klo 9.00

100236 vesitermiitit su klo 7.30
100237 vesipedot su klo 8.00
100238 vesitermiitit su klo 8.30
100239 tenavauimakoulu su 9.00

TESOMAN UIMAHALLI, TUOMARINKATU 7

3.9.–10.12.2022 haku 8.8.2022 klo 9.00
100612 vauvauinti la klo 8.00
100613 jatkavat vauvat la klo 8.30
100614 sisarusuinti la klo 9.00
100615 vesipedot la klo 9.30

UIMAKOULUT

Lasten ja nuorten uimakoulut

25 € + uimahallin sisään-
pääsymaksu

KUN LAPSELLE valitaan uimakoulua, on tärkeää, että se vastaa lapsen uimataitoja. Suosittelemme, että lapsen kanssa käydään ensin testaamassa taidot, jonka jälkeen valitaan sopiva kurssi.

KURSSIVARAUKSIA EI kannata tehdä useampaa peräkkäin, vaan antaa lapsen taidoille aikaa kehittyä uintikurssin jälkeen. Paras tapa tähän on käydä itsenäisesti uimassa.

LUE LISÄÄ RYHMÄ-
KURSSIVARAUKSISTA UIMAKOULUJEN
VERKKOSIVUILTA

www.tampere.fi/uimakoulut



KUVAT: SATU JARVA



Maahanmuuttajatyttöjen oma uinninopetus saa jatkoa syksyllä

HERVANNAN UUDISTETTU uimahalli tarjoaa hyvät puitteet uimareille ja myös uimakoulujen järjestämiseen. Samalla myös välineitä on uudistettu, ja niitä on käytössä uinninopetukseen monipuolinen valikoima. Tänä vuonna uutena toimintana on tullut mukaan maahanmuuttajatyttöille suunnattu uinninopetus, jota järjestettiin keväällä alakoulukäisille. Ensimmäistä kertaa järjestetyt ryhmät saivat innostuneen vastaanoton.

– **JÄRJESTIMME MAANANTAI-ILTAISIN** uimaopetusta kolmelle täydelle ryhmälle ja uintiin osallistui yhteensä 30 nuorta. Enemmänkin olisi ollut tulijoita näihin ryhmiin, eli tyttöjä, jotka eivät voi oman koululuokan kanssa osallistua yleisellä vuorolla järjestettävään uinninopetukseen, kertoo uimahallilla työskentelevä liikunnanohjaaja Iida Södergård.

HYVIN ALKANEIDEN alakoulukäisten ryhmien rinnalle pyritään syksyllä järjestämään myös yläkoululaisten uintiryhmiä, ja tässä asiassa yhteistyö koulujen kanssa on tärkeää, jotta tieto uimaopetuksesta kulkisi koteihin saakka. Iida muistuttaa, että nämä maahanmuuttajatyttöille suunnatut uintiryhmät ovat lapsille ilmaisia, ja mukaan hallille tarvitsee ottaa vain oma uima-asu ja pyyhe.

TYTTÖJEN UINNINOPETUSTA jatketaan syksyn ohjauksella samalla aikataululla maanantaisin. Nuoret ilmoittautuvat itse uintiryhmiin ohjaajille puhelimitse. Lisätietoja ryhmistä ja aikatauluista saa Hervannan uimahallin ohjaajilta myös sähköpostitse tai käymällä paikalla. Liikunnanohjaajat tavoittaa numerosta 040 752 9610.

PYYNIKIN UIMAHALLI, KORTELAHDENKATU 26

Jakso 1

30.8.–29.9.2022 haku 8.8.2022 klo 9.00

101130 Alkeisryhmä ti ja to klo 16.30
101131 Varhaistaitoryhmä ti ja to klo 17.10
101132 Alkeisryhmä ti ja to klo 18.50
101133 Jatkoryhmä ti ja to klo 19.30

Jakso 2

4.10.–10.11.2022 (ei syyslomalla 18.10. ja 20.10.) haku 26.9.2022 klo 9.00

101134 Alkeisryhmä ti ja to klo 16.30
101135 Jatkoryhmä ti ja to klo 17.10
101136 Varhaistaitoryhmä ti ja to klo 18.50
101137 Alkeisryhmä ti ja to klo 19.30

Jakso 3

15.11.–20.12.2022 haku 31.10.2022 klo 9.00

101138 Jatkoryhmä ti ja to klo 16.30
101139 Alkeisryhmä ti ja to klo 17.10
101140 Varhaistaitoryhmä ti ja to klo 18.50
101141 Alkeisryhmä ti ja to klo 19.30

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7

Jakso 1

29.8.–7.11.2022 (ei syyslomalla 17.10.) haku 8.8.2022 klo 9.00

101286 Jatkoryhmä ma klo 16.30
101287 Alkeisryhmä ma klo 17.05
101288 Varhaistaitoryhmä ma klo 17.40
101289 Alkeisryhmä ma klo 18.15

31.8.–9.11.2022 (ei syyslomalla 19.10.) haku 8.8.2022 klo 9.00

101290 Nuorten alkeisryhmä ke klo 16.30
101291 Varhaistaitoryhmä ke klo 17.05
101292 Alkeisryhmä ke klo 17.40
101293 Jatkoryhmä ke klo 18.15

Jakso 3

14.11.–14.12.2022 haku 31.10.2022 klo 9.00

101296 Alkeisryhmä ma ja ke klo 16.30
101297 Varhaistaitoryhmä ma ja ke klo 17.05

101298 Alkeisryhmä ma ja ke klo 17.40
101299 Varhaistaitoryhmä ma ja ke klo 18.15

TESOMAN UIMAHALLI, TUOMARINKATU 7

Jakso 1

29.8.–28.9.2022 haku 8.8.2022 klo 9.00

101571 Tekniikkaryhmä ma ja ke klo 16.10
101572 Alkeisryhmä ma ja ke klo 16.50
101573 Varhaistaitoryhmä ma ja ke klo 18.30
101574 Harrastusryhmä ma ja ke klo 19.10

Jakso 2

3.10.–9.11.2022 (ei syyslomalla 17.10. ja 19.10.) haku 26.9.2022 klo 9.00

101575 Harrastusryhmä ma ja ke klo 16.10
101576 Varhaistaitoryhmä ma ja ke klo 16.50
101577 Alkeisryhmä ma ja ke klo 18.30
101578 Alkeisryhmä ma ja ke klo 19.10

Jakso 3

14.11.–19.12.2022 (ei 5.12.) haku 31.10.2022 klo 9.00

101579 Harrastusryhmä ma ja ke klo 16.10
101580 Alkeisryhmä ma ja ke klo 16.50
101581 Varhaistaitoryhmä ma ja ke klo 18.30
101582 Alkeisryhmä ma ja ke klo 19.10

TESOMAN UIMAHALLI, TUOMARINKATU 7

2.9.–14.10.2022 haku 8.8.2022 klo 9.00

101583 Junior Lifesaver 1-kurssi (7x60 min) pe klo 16.00

TESOMAN UIMAHALLI, TUOMARINKATU 7

28.10.–9.12.2022 haku 26.9.2022 klo 9.00

101584 Junior Lifesaver 2-kurssi (7x60 min) pe klo 16.00

Aikuisten uimakoulut

40 € + uimahallin sisäänpääsymaksu

HERVANNAN UIMAHALLI, TORISEVANRAITTI 7

30.8.–4.10.2022 haku 8.8.2022 klo 9.00
101000 Alkeisryhmä ti klo 19.00 (6x60min)

25.10.–29.11.2022 haku 26.9.2022 klo 9.00

101005 Alkeisryhmä ti klo 19.00 (6x60min)

PYYNIKIN UIMAHALLI, KORTELAHDENKATU 26

31.8.–19.10.2022 haku 8.8.2022 klo 9.00
101142 Tekniikkaryhmä ke klo 19.00 (8x45min)

26.10.–14.12.2022 haku 26.9.2022 klo 9.00

101143 Tekniikkaryhmä ke klo 19.00 (8x45min)

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7

4.9.–9.10.2022 haku 8.8.2022 klo 9.00
101294 Alkeisryhmä su klo 12.00 (6x60min)

30.10.–4.12.2022 haku 26.9.2022 klo 9.00

101295 Tekniikkaryhmä su klo 12.00 (6x60min)

KAIKKIIN RYHMIIN
ILMOITTAUDUTAAN
OSOITTEESSA



kuntapalvelut.fi/
tampere

Perheiden liikuntavuorot

29.8.–11.12.2022

LIIKUNTAVUOROILLA LAPSI liikkuu yhdessä aikuisen kanssa. Kierretään ja kokeillaan erilaisia pisteitä sekä välineitä. Lajitaitojen lisäksi harjoitellaan muitakin yleisliikuntataitoja. Toiminnan ohjaus on suunnattu 3–5-vuotiaille ja heidän perheilleen. Mukaan voi tulla myös vanhemman lapsen kanssa.

Perheiden voimisteluvuorot

IKURIN LIIKUNTAHALLI
110030 la klo 14–16

LEINOLAN SISU-HALLI
110032 la klo 15–17 (alakouluikäisille)

LEINOLAN SISU-HALLI
110031 su klo 15–17 (varhaiskasvatusikäisille)

Perheiden kuperkeikkavuorot

LIELAHDEN KOULU
110040 la klo 14–16

TAMPEREEN STADION
110041 la klo 14.30–16.30

POHJOIS-HERVANNAN KOULU
110043 la klo 11.30–12.30

KOIVISTONKYLÄN KOULU
110042 la klo 16–18

Perheiden palloiluvuoro

29.8.–11.12.2022
KISSANMAAN KOULU
110033 la klo 14–16

Perhetempu arkipäivisin

29.8.–11.12.2022

PERHETEMPPU ON ilmainen, alle kouluikäisen lapsen ja huoltajan yhteinen mukava liikuntahetki. Rennossa ilmapiirissä tarjotaan sopivaa tekemistä, kun aikuiset aktivoivat lapsia, kukin oman tason mukaan. Näin vauva ja 5-vuotias voivat olla puuhaamassa samaan aikaan. Ohjaaja leikittää sekä antaa vinkkejä ja variaatioita eri-ikäisten tehtäväksi. Tempuratoja, liikuntavälineisiin tutustumista, leikkiloruja ja musiikkileikkejä; leikkiä yhdessä ja itseksensä omaan tahtiin. Huom! Mukaan voi tulla myös isovanhemman kanssa tai perhepäivähoitajan kanssa.

PYYNIKKI, PEURANKALLION LÄHITORI
110054 ma klo 10.00–10.45

TAMMELAKESKUS
110055 ti klo 11.00–11.45

HÄRMÄLÄ, KUUSELAN PALVELUKESKUS
110051 ke klo 10.00–11.00

PELTOLAMMI, SEURAKUNTAKESKUS
110053 to klo 10.00–11.00

LIELAHTI, HYVINVOINTIKESKUS
TUIKE-SALI
110052 pe klo 11.00–11.45

HERVANTA, NUORISOKESKUS KUPOLI
110050 ke klo 10.30–11.30

Perheliikuntakoordinaattori
LAURA KOSTIAINEN

Puhelin, WA: 044 486 3816

Sähköposti:

etunimi.sukunimi@tampere.fi



PERHELIIKUNTATAMPERE

PERHELIIKUNNAN LYHYTKURSSIT

Vanhempi-lapsi -tanssi 3–5-vuotiaille

OHJAUS DANCE DAILY

3–5-VUOTIAILLE LAPSILLE yhdessä vanhemman kanssa. Mukavaa yhdessä liikkumista ja tanssin alkeita! Mukaan voi tulla myös harrasteläheteellä. (7 kertaa)

Kurssi 1, 29.8.–14.10.2022
(ilmoittautuminen 17.8. alkaen)
Kurssi 2, 24.10.–9.12.2022
(ilmoittautuminen 28.9. alkaen)

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS
110010 Vanhempi-lapsi tanssi 3–5-vuotiaille
kurssi 1, ke 16.30–17.30
110011 Vanhempi-lapsi tanssi 3–5-vuotiaille
kurssi 2, ke 16.30–17.30

TESOMAN HYVINVOINTIKESKUS
110012 Vanhempi-lapsi tanssi 3–5-vuotiaille
kurssi 1, to 17.00–18.00
110013 Vanhempi-lapsi tanssi 3–5-vuotiaille
kurssi 2, to 17.00–18.00

Äiti-vauva-pilates

OHJAUS STUDIO BALANCE

VANHEMPI-VAUVA-TUNNIT OVAT vanhemman ja alle vuoden ikäisen vauvan (n. 2–12 kk) ihana yhteinen liikuntahetki. Pääpaino kurssilla on vanhemman hyvinvointi, esimerkiksi äidin turvallinen palautuminen raskausajasta ja synnytyksestä. Oikeanlaisella liikunnalla pystytään lieventämään tai ehkäisemään lantionpohjan toimintahäiriöitä ja nopeuttamaan vatsalihaserkauman palautumista. Mukaan voi tulla myös harrasteläheteellä. (7 kertaa). Ilmoittautumisen jälkeen laitathan ohjaajalle osallistumisesta sähköpostiviestin osoitteeseen studiobalance@gmail.com.

Kurssi 1, 29.8.–14.10.2022 (ilmoittautuminen 17.8.)
Kurssi 2, 24.10.–9.12.2022 (ilmoittautuminen 28.9.)

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS
110014 Äiti-vauva-pilates kurssi 1, to 11.00–12.00
110015 Äiti-vauva-pilates kurssi 2, to 11.00–12.00

TESOMAN HYVINVOINTIKESKUS
110016 Äiti-vauva-pilates kurssi 1, ti 9.30–10.30
110017 Äiti-vauva-pilates kurssi 2, ti 9.30–10.30

LIVE-KURSSIT
110018 Äiti-vauva-pilates, live-kurssi 1, ma 9.30–10.30
110019 Äiti-vauva-pilates, live-kurssi 2, ma 9.30–10.30

Laavut tutuiksi -tapahtumat

PERHEEN YHTEINEN retkitapahtuma. Nautitaan yhdessä luonnossa liikkumisesta omien retkieväiden kera ja opetellaan retkeilijän taitoja. Laavulla mahdollisuus makkarapaistoon. Matkat laavuille ovat perheille sopivia ja helppokulkuisia.

- 17.9. Kirskaanniemen laavu, Hervanta
- 24.9. Pikku-Ahveniston laavu, Ylöjärvi
- 1.10. Viitastenperän laavu, Hervanta

Katso tarkemmat tiedot lähempänä tapahtuman ajankohtaa sivulta

www.tampere.fi/perheliikunta

Talven luistelukurssit

JÄRJESTÄMME MARRAS-JOULUKUUSSA kaksi perheluistelun lyhytkurssia Sorsapuiston luistelukentällä. Kurssilla on säävaraus. Katso tarkemmat tiedot lähempänä kurssien ajankohtaa sivulta

www.tampere.fi/perheliikunta

KUVA: SHUTTERSTOCK



NUORTEN TREENIT -LAJIVALIKOIMA

kasvaa ja liikuttaa syksyllä nuoria aikuisia entistä monipuolisemmin

LIIKUNTAPALVELUIDEN JÄRJESTÄMÄÄ, makсутonta nuorten ja nuorten aikuisten liikuntaa on sitkeällä työllä ja toimivalla seurayhteistyöllä onnistuttu kehittämään ja parantamaan. Lajikirjo on kasvanut vuosittain uusilla lajeilla, ja uusiutuminen on tuonut mukanaan innokkaita nuoria mukaan toiminnan pariin.

PERUSAJATUKSENA ON ollut löytää mahdollisimman monelle alle 30-vuotiaalle nuorelle mieluinen liikuntaharrastus tai tapa liikkua. Kaikissa ryhmissä toimitaan matalan kynnyksen periaatteella, joka mahdollistaa osallistumisen ilman aiempaa kokemusta, lajista tai omasta taitotasosta riippumatta.

PAIKALLISET URHEILUSEURAT ovat läheneet innolla mukaan "talkoisiin" ja erityisen ilahduttavaa on ollut seurojen oma aktiivisuus. Moni seura on tarjoutunut järjestämään treenejä, ja toivottavasti sama trendi jatkuu myös tulevaisuudessa. Uudet lajit tekevät vahvasti tulosta nuorten liikumiseen, kuten footbag, roundnet, padel

ja toiminnallinen harjoittelu. Lajivalikoimaa pyritään edelleen kasvattamaan mahdollisuuksien ja nuorten ehdotusten mukaan.

SYKSYLLÄ LIIKUNTARYHMIÄ on eri palloilulajeista tanssiin ja rauhallisemmasta joogasta sauvakävelyyn. Myös kaupungin laadukkaat kuntosalit ympäri kaupunkia ovat nuorten käytettävissä. Hervannan peruskorjattu uimahalli tarjoaa hyvän uintimahdollisuuden. Järjestämme nuorille myös erilaisia liikuntakursseja.

KEHITTÄMISKOHTENA TULEVALLE syksy on ehdottomasti ulkoliikunnan lisääminen ja kehittäminen. Mahdollisuuksia kartoitetaan ja yhteistyötä viritellään parhaillaan. Tampereella on upeat puitteet retkeilylle, pyöräilylle ja luonnossa liikkumiseen. Haluamme kannustaa nuoria ulkona liikkumiseen myös tulevaisuudessa. Katso, mitä syksy tuo tullessaan.

TEHTÄVÄNÄMME ON saada nuoret innostumaan, osallistumaan ja kokeilemaan roh-

keasti uutta. Liikkua voi monella eri tavalla, täytyy vain löytää se "oma juttu". Ja sehän löytyy parhaiten kokeilemalla. Kaikessa toiminnassa meillä on tärkeää yhteisöllisyys ja tasa-arvo. Liikuntaryhmiin voi jokainen tulla huoletta omana itsenään, erilaisuus on rikkaus!

TERVETULOA MUKAAN nuorten ja nuorten aikuisten ohjattuihin liikuntaryhmiin. Tehdään yhdessä upea, hauska ja liikunnallinen syksy! Meille kaikille.

LISÄTIETOJA SYYSKAUDEN OHJELMASTA LÖYDÄT SOMEKANAVILTA JA SIVULTA

www.tampere.fi/nuortentreenit

KUVA: TAMPEREEN KAUPUNKI/LAURA HAPPO



**Nuorten liikunnanohjaaja (amk)
TUOMO SIPINEN**

Puhelin, WA: 040 188 1589

Sähköposti:
etunimi.sukunimi@tampere.fi

  @NUORTENTREENIT



TUU MEILLE

**NUORTEN KULTTUURIKESKUS
MONITOIMITALO 13**

Tarjoaa tekemistä 9–29-vuotiaille muun muassa musiikin, kädentaitojen, kuvaamisen ja tanssimisen parissa.

**TUTUSTU SYKSYN OHJELMAAN:
TAMPERE.FI/NUORTENKULTTUURIKESKUS**

Toimintamme on maksutonta, mutta kädentaidoissa käytetyistä materiaaleista perimme pienen materiaalmaksun



KUVA: PIXABAY

Työikäisten liikunta

29.8.–11.12.2022 SYKSY | 9.1.–14.5.2023 KEVÄT

Hyvinvointi koostuu arjen pienistä asioista, kuten riittävästä unesta, monipuolisesta ruoasta ja itselle sopivasta liikuntamuodosta. Liikunnalla on merkittävä rooli ja tehtävä kaikenikäisen väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Tampereen kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa monipuolista liikunnanohjausta kaikenikäisille.

Tuntisisällöt

KAHVAKUULA

Kahvakuulatunti on tehokas, koko vartaloa kuormittava lihaskuntoharjoitus. Tunti koostuu alkuverryttelystä ja toiminnallisista sykkettä nostavista liikkeistä. Kesto 60 min.

KUNTONYRKKEILY

Tunnilla harjoitetaan kestävyys- ja lihaskuntoa sekä koordinaatiota lyöntejä ja potkuja hyödyntäen. Välineinä ovat nyrkkeilyhanskat ja pistetyyny. Kesto 60 min.

KUNTOPIIRI

Kuntopiirissä vahvistetaan lihasvoimaa ja harjoitetaan tasapainoa kiertoharjoitteluna erilaisia välineitä sekä oman kehon painoa käyttäen. Kesto 60 min.

VESIJUMPPA

Vesijumppa on nivelille turvallinen ja tehokas liikuntamuoto. Uimataito ei ole välttämätön, koska jumpat pidetään hartiasyvyssä vedessä. Jumppia tahdittaa reipas musiikki, ja joillakin kerroilla käytetään välineitä antamaan lisää vastusta. Kesto 30 min.

SYVÄN VEDEN JUMPPA

Jumpataan syvässä vedessä, uimataito välttämätön. Välineenä käytetään pääsääntöisesti vesijuoksuvyötä ja muita jumppavälineitä. Kesto 30 min.

Kausimaksulliset ryhmät

Syyskauden ryhmiin ilmoittaudutaan 8.8.2022 klo 9.00 alkaen osoitteessa

www.kuntapalvelut.fi/tampere

VESILIIKUNTA

Hinta 55 €, lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu.

HERVANNAN UIMAHALLI, TORISEVANRAITTI 7

103010 Vesijumppa ti klo 17.00
Liikunnanohjaajat Hervanta

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7

103048 Vesijumppa ti klo 17.45
103049 Vesijumppa to klo 17.00
103050 Vesijumppa to klo 18.45
103051 Syvän veden jumppa to klo 19.30
Liikunnanohjaajat uintikeskus

TESOMAN UIMAHALLI, TUOMARINKATU 7

103059 Syvän veden jumppa ti klo 17.15
103060 Vesijumppa ti klo 18.00
103065 Vesijumppa to klo 17.15
103070 Syvän veden jumppa to klo 18.45
Liikunnanohjaajat Tesoma

Kertamaksulliset ryhmät

EI ENNAKKOILMOITTAUTUMISTA. Huom. Ryhmiin mahtuu rajallinen määrä osallistujia. Hinta 4 € ja vesiliikuntaryhmissä lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu.

HERVANNAN UIMAHALLI, TORISEVANRAITTI 7

Vesijumppa ti klo 17.00
Syvän veden jumppa su klo 11.00

PYYNIKIN UIMAHALLI, KORTELAHDENKATU 26

Vesijumppa pe klo 6.45
Syvän veden jumppa su klo 16.00

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7

Kuntorykkeily ma klo 19.15
Kuntopiiri ti klo 19.15
Kahvakuula ke klo 19.15
Vesijumppa ti klo 17.00
Vesijumppa ke klo 7.00
Vesijumppa to klo 17.45
Vesijumppa to klo 18.45
Syvän veden jumppa to klo 19.30

TESOMAN UIMAHALLI, TUOMARINKATU 7

Vesijumppa ti klo 18.00
Syvän veden jumppa to klo 18.45

KUVA: VECTEEZY.COM

Maahanmuuttajajanaisten liikunta

HERVANNAN UIMAHALLI, TORISEVANRAITTI 7

Naisten uinti (ikäraja 17 v.)
ma klo 18.30–19.45 (21.00)
Sisäänpääsy klo 18.30–19.00
Uimahallin sisäänpääsymaksu

LISÄTIETOA:
Liikunnanohjaajat Hervanta
p. 040 752 9610

SALHOJAN KUNTOSALI, SALHOJANKATU 27
Naisten kuntosali
ti klo 19.00–20.00
Maksuton, ei ilmoittautumista

LISÄTIETOA:
Sari Helminen
p. 050 364 8627



**SYYSKAUDEN RYHMIIN
ILMOITTAUDUTAAN
9.8.2022 ALKAEN
OSOITTEESSA**



**kuntapalvelut.fi/
tampere**



KUVA: PEXELS/KAROLINA GRABOWSKA

Erityisliikunta

29.8.–11.12.2022 SYKSY | 9.1.–14.5.2023 KEVÄT

Ryhmät on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat iän, pitkäaikaissairauden, vamman tai muun toimintarajoitteisuuden vuoksi erityishuomiota tai tukea liikuntaryhmissä. Mahdollisuus osallistua henkilökohtaisen avustajan kanssa. Liikuntaryhmien tavoitteena on terveyden, toimintakyvyn ja fyysisen kunnon parantaminen ja ylläpitäminen sekä sosiaalisten kontaktien, ilon ja virkistysen tuottaminen.

Erityislasten uintiryhmät

ALKEISUINTIRYHMÄ

on tarkoitettu erityistukea tarvitseville uimataidottomille lapsille. Tutustutaan veteen elementtinä, opetellaan hyödyntämään erilaisia uinnin apuvälineitä ja harjoitellaan alkeisuintitaitoja. Ryhmässä toimitaan itenäisesti ohjaajan kanssa altaassa.

ALKEISUINTIRYHMÄ (AIKUINEN-LAPSI)

on yhteistoiminnallinen ryhmä, jossa jokaisella uimarilla tulee olla oma aikuinen/avustaja altaassa mukana.

HARRASTERYHMÄ

on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville lapsille, jotka pystyvät etenemään uintisyöyisessä vedessä 25 metriä ilman apuvälineitä. Tässä ryhmässä opetellaan ja vahvistetaan eri uintitekniikoita, sekä tutustutaan uintiin harrastusmahdollisuutena.

Erityislasten uinti toteutetaan yhteistyössä uintiseurauksen kanssa.

LISÄTIETOA RYHMISTÄ:

**pia.heinonen@tampere.fi
p. 050 345 1072, jätä viesti
tai soittopyyntö**

PYYNIKIN UIMAHALLI, KORTTELAHDENKATU 26

**502104 Erityislasten alkeisuinti
(aikuinen-lapsi) ke klo 17.10**

Hinta 34 € lisäksi lapselta uimahallin sisäänpääsymaksu

**502105 Erityislasten alkeisuinti
(itsenäisesti altaassa ohjaajan kanssa)
ke klo 17.40**

Hinta 34 € lisäksi lapselta uimahallin sisäänpääsymaksu

**502107 Erityislasten harrasteuinti
(iso allas) ke klo 18.10**

Hinta 34 € lisäksi lapselta uimahallin sisäänpääsymaksu

Aikuisten erityisliikunta

AISTIVAMMAISTEN RYHMÄT

NÄKÖVAMMAISTEN TOIMINTAKESKUS, ALEKSIS KIVEN KATU 30

**400051 Näkövammaisten tuolijumppaa
ja tasapainoa ma klo 13.45**

Tuomas Mäntynen
Hinta 34 €

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7

**400052 Kuulovammaisten vesijumppa
ti klo 13.15**

Liisa Tamminen

Hinta 34 €, lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu

**400053 Näkövammaisten vesijumppa
ke klo 10.15**

Hinta 34 €, lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu

HENGITYSLIIKUNTARYHMÄT

NÄÄSHALLI, NÄSIJÄRVENKATU 8

400125 Ohjattu kuntosali ke klo 11.00

Liisa Tamminen

Hinta 42 €

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7

400140 Vesijumppa to klo 13.30

Tuomas Mäntynen

Hinta 34 €, lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu

KEHITYSVAMMAISTEN RYHMÄT

NÄÄSHALLI, NÄSIJÄRVENKATU 8

401102 Ohjattu kuntosali ti klo 14.30

Pia Heinonen

Hinta 42 €

PYYNIKIN UIMAHALLI, KORTTELAHDENKATU 26

401103 Vesijumppa ke klo 15.00

Pia Heinonen

Hinta 34 €, lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu

MIELENTERVEYSRYHMÄT

NÄÄSHALLI, NÄSIJÄRVENKATU 8

402101 Ohjattu kuntosali ma klo 14.15

Liikunnanohjaajat, keskusta

Hinta 42 €

NEUROLOGISET RYHMÄT

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS, LINDFORSINKATU 5

403101 Ohjattu kuntosali ke klo 10.15

Liikunnanohjaajat Hervanta

Hinta 42 €

IKURI-HALLI, TESOMANKATU 33

**403102 Tuolijumppaa ja tasapainoa
ke klo 12.45**

Liikunnanohjaajat Tesoma

Hinta 34 €

KAUKAJÄRVEN VAPAA-AIKATALO, KÄÄTYKATU 8

403103 Ohjattu kuntosali pe klo 10.00

Liikunnanohjaajat Hervanta

Hinta 42 €

NÄÄSHALLI, NÄSIJÄRVENKATU 8
403104 Kehonhuolto ti klo 13.00
Aikidosali
Pia Heinonen
Hinta 42 €
403105 Ohjattu kuntosali ke klo 12.10
Liisa Tamminen
Hinta 42 €

SALHOJAN KUNTOSALI, SALHOJANKATU 27
403106 Ohjattu kuntosali ti klo 10.15
Liisa Tamminen
Hinta 42 €

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7
403107 Ohjattu kuntosali ma klo 12.00
Tuomas Mäntynen
Hinta 42 €

VALIDIA-TALO, RITAKATU 7
403108 Lämminvesijumppa pe klo 8.30
403109 Lämminvesijumppa pe klo 9.00
Hinta 88 €

OSTEOPOROOSIRYHMÄ

SALHOJAN KUNTOSALI, SALHOJANKATU 27
405101 Ohjattu kuntosali ma klo 8.30
Hinta 42 €

TAMPEREEN STADION, RATINAN RANTATIE 1
405105 Ohjattu kuntosali to klo 14.30
Sari Helminen
Hinta 42 €

PAINONHALLINTARYHMÄT

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS, LINDFORSINKATU 5
406101 Ohjattu kuntosali to klo 13.00
Liikunnanohjaajat Hervanta
Hinta 42 €

SALHOJAN KUNTOSALI, SALHOJANKATU 27
406106 Ohjattu kuntosali ti klo 17.30
Sari Helminen
Hinta 42 €
406107 Ohjattu kuntosali to klo 17.00
Liisa Tamminen
Hinta 42 €

TESOMAN JÄÄHALLI, TUOMARINKATU 7
406115 Ohjattu kuntosali pe klo 12.00
Liikunnanohjaajat Tesoma
Hinta 42 €

REUMARYHMÄT

NÄÄSHALLI, NÄSIJÄRVENKATU 8
407101 Ohjattu kuntosali ke klo 11.00
Liisa Tamminen
Hinta 42 €

SYDÄNLIIKUNTARYHMÄT

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7
408101 Vesijumppa ke klo 10.15
Hinta 34 €, lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu

VALIDIA-TALO, RITAKATU 7
408102 Lämminvesijumppa ma klo 16.15
Liisa Tamminen
Hinta 88 €

TERVE SELKÄ -RYHMÄT

PERHELIKUNTAKESKUS HIPPA, VESTONKULMA 2
409089 Terve selkä to klo 14.00
409090 Terve selkä pe klo 9.00
Yläsali
Anette Repo
Hinta 42 €

TAMMELAKESKUS, ITSENÄISYYDENKATU 21 B
409091 Terve selkä to klo 10.00
Alasali
Tuomas Mäntynen
42 €

TUKI- JA LIIKUNTAELINSAIRAIDEN RYHMÄT ELI TULES-RYHMÄT

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS, LINDFORSINKATU 5
409100 Ohjattu kuntosali pe klo 9.50
Liikunnanohjaajat Hervanta
Hinta 42 €

SALHOJAN KUNTOSALI, SALHOJANKATU 27
409105 Ohjattu kuntosali ma klo 8.30
Hinta 42 €
409110 Ohjattu kuntosali ti klo 10.15
Liisa Tamminen
Hinta 42 €

TAMMELAKESKUS, ITSENÄISYYDENKATU 21 B
409120 Kuntopiiri to klo 9.00
Tuomas Mäntynen
Hinta 42 €

TAMPEREEN STADION, RATINAN RANTATIE 1
409150 Ohjattu kuntosali to klo 14.30
Sari Helminen
Hinta 42 €

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7
409155 Vesijumppa 45 min ma klo 14.00
TAMKin fysioterapiaopiskelijat
Hinta 26 €, lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu
409160 Vesivoimistelu to klo 13.30
Tuomas Mäntynen
Hinta 34 €, lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu
409161 Syvän veden jumppa pe klo 11.00
Sari Helminen
Hinta 34 €, lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu

TESOMAN UIMAHALLI, TUOMARINKATU 7
409170 Vesivoimistelu to klo 11.45
Päivi Nurmikolu-Vilpponen
Hinta 34 €, lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu

TYÖKYVYTTÖMYYSELÄKELÄISET

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7
410101 Vesivoimistelu to klo 13.30
Tuomas Mäntynen
Hinta 34 €, lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu

KUVA: PIXABAY/STOCKSNAP

TULE-ystävällinen joogapilates

TUNNILLA TEHDÄÄN jooga- ja pilatestyyppistä harjoittelua. Harjoitteilla parannetaan ryhtiä ja kehonhallintaa, rentoutumista unohtamatta. Oma alusta mukaan. Kesto 50 min.

IKURI-HALLI, TESOMANKATU 33
409201 Joogapilates to klo 13.30
Pia Heinonen
Hinta 42 €

KOILLISKESKUS, LIIKEKATU 3
409204 Joogapilates to klo 11.00
Kalliosali
Sari Helminen
Hinta 42 €

NÄÄSHALLI, NÄSIJÄRVENKATU 8
409206 Joogapilates ti klo 10.40
409208 Joogapilates ti klo 11.40
Budosali 2
Pia Heinonen
Hinta 42 €

TAMPEREEN STADION, RATINAN RANTATIE 1
409210 Joogapilates to klo 17.00
Sali 1
Sari Helminen
Hinta 42 €



UUSI RYHMÄ



Erityis-uimakortti

ERITYISUIMAKORTTI ON tarkoitettu eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaissairaille aikuisille henkilöille edistämään omaehtoista uintiharrastusta. Erityisuimakortin saa joko nimeytyillä KELA-kortin tunnuksilla tai lääketieteelliseen lausuntoon perustuvalla todistuksella merkittävästä haitasta. Perusteet tarkistetaan vuosittain. Asioidessaan uimahallissa erityisuimakortin haltijan tulee pyydettyessä pystyä todistamaan henkilöllisyytensä kuvallisella henkilötodistuksella.

ERITYISUIMAKORTTI ON uudelleen ladattava. Säilytä kortti, vaikka pitäisit taukoa erityisuimakortin hankkimisesta. Erityisuimakortti on voimassa puoli vuotta tai vuoden ostopäivästä lukien, jonka jälkeen se voidaan ladata uudelleen. Puolen vuoden kortti maksaa 65 € ja vuoden kortti 130 €. Kortti on voimassa Pyynikin, Hervannan ja Tesoman uimahalleissa sekä Tampereen uintikeskuksessa niiden aukioloaikoina. Kortti ei ole voimassa maa-uimalassa. Kadonneen erityisuimakortin uusimisesta veloitetaan 20 euron toimistomaksu mikä sisältää uuden kortin. Korttia ei lunasteta takaisin jälkikäteen.

KORTTIA MYYDÄÄN liikuntapalveluista, Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere (Tampereen stadion). Hakijan tulee aina korttia henkilökohtaisesti noustaessaan esittää todistus henkilöllisyydestään ja luotettava selvitys perusteista kortin myöntämiseksi.

MIKÄLI ASIAKAS kadottaa erityisuimakortin, hänelle voidaan ladata maksukuittia vastaan kadonneelle kortille jäänyt sisältö maksua vastaan. Tällöin kadonnut kortti mitätöityy.



KUVA: SATU JARVA

SYYSKAUDEN RYHMIIN
ILMOITTAUDUTAAN
9.8.2022 ALKAEN
OSOITTEESSA



kuntapalvelut.fi/
tampere

60+ liikunta

29.8.–11.12.2022 SYKSY | 9.1.–14.5.2023 KEVÄT

60+ nimikkeestä huolimatta ryhmät ovat kaikille avoimia. Tavoitteena on ylläpitää sekä parantaa tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä, unohtamatta virkistystä sekä uusien tuttavuuksien solmimista. Ryhmät sopivat kaikille liikuntaa aloitteleville.

Kahvakuula

Hinta 42 €

Kahvakuulatunnilla käydään läpi perusteita, perusliikkeitä ja tehdään tehokkaita harjoituksia. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille, mutta mukaan voi tulla, vaikka olisi jo ennenkin kahvakuulaillut. Kurssilla edetään helpoista vaikeampiin harjoituksiin. Tunnilla lämmitellään, harjoitellaan tekniikkaa, tehdään treeniosuus sekä verrytellään lopuksi. Kahvakuula on tehokas koko kehoa kuormittava ja kaikille sopiva laji. Erityisesti se haastaa keskivartalon tukilihaksistoa ja tasapainoa. Kahvakuulilla voi tehdä voimaharjoittelua sekä kestävyysharjoittelua pidempään kestävillä sarjoilla. Eri painoisilla kahvakuulilla voi tehdä monipuolisia harjoituksia oman kunnon mukaan. Kesto 45 min.

Kuntojumppa

Hinta 42 €

Kuntojumpan sisältö koostuu alkuverrytelystä erilaisin askelluksin, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Tunnilla harjoitetaan kestävyttä, voimaa, notkeutta, nopeutta ja koordinaatiota, tasapainoa sekä muistia. Liikkeitä voidaan tehostaa välineillä, esimerkiksi kepeillä, kuminauhoilla, käsipainoilla ja palloilla. Liikkeitä tehdään myös lattiatasossa, osallistujan toimintakyky huomioiden. Oma alusta mukaan. Kesto 45 min tai 60 min.

Step-muokkaus

Hinta 42 €

Step-muokkaustunti sisältää erilaisia askelluksia laudalle, lihaskunto-osuuden ja venyttelyn. Liikkeet kehittävät muun muassa tasapainoa ja keskivartalon hallintaa. Tunnilla käytetään lihasvoimaharjoitteissa myös eri välineitä. Askellus laudalle on erinomaista luuliikuntaa ja soveltuu myös osteopeniaa sairastaville. Oma alusta mukaan. Kesto 60 min.

EPILÄN TOIMINTAKESKUS, SUURMÄENKATU 5

309110 Kuntojumppa 45 min ti klo 12.45
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS, LINDFORSINKATU 5

309119 Kuntojumppa 60 min ti klo 9.15

309120 Kahvakuula 45 min ti klo 13.00

309121 Kuntojumppa 60 min ke klo 14.30

Sali 108
Liikunnanohjaajat Hervanta

IKURI-HALLI, TESOMANKATU 33

309126 Kuntojumppa 45 min ke klo 10.00
Liikunnanohjaajat Tesoma

KAUKAJÄRVEN VAPAA-AIKATALO, KÄÄTYKATU 8

309137 Kuntojumppa 60 min ti klo 9.00

Kahvio

Liikunnanohjaajat Hervanta

KOILLISKESKUS, LIIKEKATU 3

309138 Kuntojumppa 45 min ma klo 9.00
309139 Kuntojumppa 45 min ke klo 9.30

Kalliosali
Anette Repo

LIELAHDEN RIENTOLA, FEDERLEYNKATU 19

309141 Kuntojumppa 45 min ti klo 9.00
309142 Kuntojumppa 45 min ti klo 10.00

Navetta
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

NEKALAN SEURAKUNTATALO, KUOPPAMÄENTIE 23

309145 Kuntojumppa 45 min ma klo 9.00

Liikunnanohjaajat keskusta

NÄÄSHALLI, NÄSIJÄRVENKATU 8

309146 Kuntojumppa 45 min ma klo 10.30
309147 Kuntojumppa 60 min ma klo 11.30

Budosali 4

309148 Kuntojumppa 60 min ke klo 13.30

Liikuntasali
Liisa Tamminen

309149 Kuntojumppa 45 min pe klo 9.00

Liikuntasali
Liikunnanohjaajat keskusta

PYYNIKIN UIMAHALLI, KORTELAHDENKATU 26

309152 Kuntojumppa 45 min ti klo 12.30

Yläsali

Liikunnanohjaajat keskusta

SEURAKUNTAKOTI KATARIINA, HATANPÄÄNPUISTOKUJA 20

309166 Kuntojumppa 45 min ma klo 9.00
309167 Kuntojumppa 45 min ma klo 10.00

Sari Helminen

TAMMELAKESKUS, ITSENÄISYYDENKATU 21 B

309170 Kuntojumppa 45 min ti klo 8.00

Alasali

Liisa Tamminen

309172 Kuntojumppa 45 min pe klo 9.00

Alasali
Liikunnanohjaajat keskusta

TAMPEREEN STADION, RATINAN RANTATIE 1

309183 Kuntojumppa 45 min to klo 10.15

Sali 4

Liikunnanohjaajat keskusta

309184 Step-muokkaus to klo 13.15

Sali 3

Sari Helminen

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7

309190 Step-muokkaus ti klo 9.00

309191 Kuntojumppa 45 min ti klo 10.15

Liikuntasali 53, 0-kerros

Kansainvälinen senioritanssi

Hinta 42 €
Kansainväliset senioritanssit ovat luonteeltaan rentoja seuratanseja. Senioritanssin aloittaminen ei edellytä tanssitaustaa. Muusiikkina on erilaisia tanssirytmisiä, kuten valssia, sambaa, rumbaa tai tangoa. Jokainen tanssi koostuu toistuvista askelsarjoista, jotka on helppo oppia. Askelsarjat ovat kansainvälisiä. Kaikki tanssivat keskenään ja tutustuvat toisiinsa nopeasti. Kesto 60 min.

Senioritanssin hyödyt toimintakyvylle:

- Tasapaino ja jalkojen kunto
- Sydänterveys
- Muisti
- Ilo ja elämykset
- Ystävyyss ja yhteisöllisyys
- Uuden oppiminen

TAMMELAKESKUS, ITSENÄISYYDENKATU 21 B
303105 Senioritanssi pe klo 10.30
Sali

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7
303106 Senioritanssi ke klo 12.00
Liikuntasali 53, 0-kerros

Kehonhuolto

Hinta 42 €
Kehoa huoltava ja ryhtiä korjaava tunti. Tunnilla tehdään liikkuvuutta ja kehonhallintaa parantavia harjoitteita. Vahvistetaan heikkoja lihaksia ja venytetään kireitä lihaksia. Tunnilla voidaan myös käyttää välineitä. Oma alusta mukaan. Kesto 60 min, ellei toisin mainita.

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS, LINDFORSINKATU 5
300203 Kehonhuolto ma klo 10.15
300204 Kehonhuolto ma klo 11.30
300205 Kehonhuolto ti klo 14.15
Sali 108
300206 Kehonhuolto ke klo 13.45
Sali 132
300207 Kehonhuolto pe klo 11.00
Sali 108
Liikunnanohjaajat
Hervanta

IKURI-HALLI, TESOMANKATU 33
300210 Kehonhuolto ke klo 11.00
Liikunnanohjaajat Tesoma

KAUKAJÄRVEN VAPAA-AIKATALO, KÄÄTYKATU 8
300219 Kehonhuolto ti klo 10.15
300220 Kehonhuolto ke klo 10.00
Kahvio
Liikunnanohjaajat Hervanta

KOILLISKESKUS, LIIKEKATU 3
300223 Kehonhuolto ti klo 10.15
300225 Kehonhuolto ke klo 10.30
Kalliosali
Anette Repo

NEKALAN SEURAKUNTATALO, KUOPPAMÄENTIE 23
300228 Kehonhuolto ma klo 10.00
Liikunnanohjaajat keskusta

NÄÄSHALLI, NÄSIJÄRVENKATU 8
300230 Kehonhuolto ma klo 11.00
300235 Kehonhuolto pe klo 10.00
Budosali 2
Liikunnanohjaajat keskusta

PERHELIKUNTAKESKUS HIPPA, VESTONKULMA 2
300240 Kehonhuolto ma klo 14.15
300242 Kehonhuolto to klo 12.00
Anette Repo

PYYNIKIN UIMAHALLI, KORTELAHDENKATU 26
300244 Kehonhuolto ti klo 13.30
300245 Kehonhuolto to klo 10.00
Yläsali
Liikunnanohjaajat keskusta

TAMMELAKESKUS, ITSENÄISYYDENKATU 21 B
300256 Kehonhuolto pe klo 10.00
Alasali
Liikunnanohjaajat keskusta

TAMPEREEN STADION, RATINAN RANTATIE 1
300271 Kehonhuolto ti klo 14.15
Sali 4
Liikunnanohjaajat keskusta

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7
300275 Kehonhuolto ke klo 13.30
Liikuntasali 53, 0-kerros



Kuntopiiri

Hinta 42 €
Sisältää alkulämmittelyn sekä loppuvenyttelyt. Kuntopiirissä vahvistetaan lihasvoimaa ja harjoitetaan tasapainoa kiertoharjoittelu- na omalla painolla tai erilaisia välineitä käyttäen. Kesto 60 min.

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS, LINDFORSINKATU 5
301002 Kuntopiiri ke klo 13.15
Sali 108
Liikunnanohjaajat Hervanta

KAUKAJÄRVEN VAPAA-AIKATALO, KÄÄTYKATU 8
301003 Kuntopiiri to klo 9.00
Kahvio
Liikunnanohjaajat Hervanta

LIELAHDEN RIENTOLA, FEDERLEYNKATU 19
301005 Kuntopiiri ma klo 12.00
Navetta
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

PERHELIKUNTAKESKUS HIPPA, VESTONKULMA 2
301010 Kuntopiiri to klo 9.30
Anette Repo

TAMPEREEN STADION, RATINAN RANTATIE 1
301021 Kuntopiiri ti klo 10.45
Sali 2
Liikunnanohjaajat keskusta

Kuntosali- harjoittelu

OHJATTU KUNTOSALIHARJOITTELU
Hinta 42 €
Kuntosalilla harjoitetaan laitteiden avulla eri lihasryhmiä kiertoharjoitteluna. Ryhmätuntiin sisältyvät alku- ja loppuverryttelyt. Kesto 70 min. Perheliikuntakeskus Hipan kuntosaliryhmät ovat kestoltaan 60 min.

OMATOIMINEN KUNTOSALIHARJOITTELU
Hinta 26 €
Omatoiminen kuntosaliharjoittelu on tarkoitettu jo aiemmin kuntosalilla käyneille, jotka osaavat käyttää laitteita ja tietävät harjoittelun perusteet. Itsenäistä harjoittelua ilman ohjaajaa kiertoharjoitteluna numerojärjestyksessä. Kesto 60 min.

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS, LINDFORSINKATU 5
300100 Omatoiminen kuntosali ma klo 8.00
300101 Omatoiminen kuntosali ma klo 9.00
300102 Ohjattu kuntosali ma klo 14.30
300103 Omatoiminen kuntosali ti klo 13.00
300104 Omatoiminen kuntosali ke klo 11.30
300105 Omatoiminen kuntosali to 8.45
300106 Ohjattu kuntosali pe klo 8.30
Liikunnanohjaajat Hervanta

IKURI-HALLI, TESOMANKATU 33
300110 Ohjattu kuntosali ma klo 8.30
Pia Heinonen
300115 Ohjattu kuntosali ti klo 9.00
300116 Ohjattu kuntosali ti klo 10.20
300117 Ohjattu kuntosali ti klo 11.40
300119 Ohjattu kuntosali ke klo 14.00
300121 Ohjattu kuntosali to klo 9.00
300123 Ohjattu kuntosali pe klo 9.00
300124 Ohjattu kuntosali pe klo 10.20
Liikunnanohjaajat Tesoma

KAUKAJÄRVEN VAPAA-AIKATALO, KÄÄTYKATU 8
300126 Omatoiminen kuntosali ma klo 10.15
300127 Omatoiminen kuntosali ma klo 11.30
300130 Omatoiminen kuntosali ti klo 12.00
300132 Omatoiminen kuntosali ke klo 11.15
300133 Omatoiminen kuntosali to klo 10.00
300134 Ohjattu kuntosali ke klo 12.00
300135 Ohjattu kuntosali to klo 13.20
Liikunnanohjaajat Hervanta

NÄÄSHALLI, NÄSIJÄRVENKATU 8
300143 Ohjattu kuntosali ma klo 9.30
300145 Ohjattu kuntosali ma klo 12.50
300148 Ohjattu kuntosali ti klo 9.00
300149 Ohjattu kuntosali ti klo 10.20
300150 Omatoiminen kuntosali ti klo 13.10
Liikunnanohjaajat keskusta
300152 Ohjattu kuntosali ke klo 8.30
300153 Ohjattu kuntosali ke klo 9.50
Päivi Nurmikolu-Vilpponen
300157 Ohjattu kuntosali to klo 12.00
300159 Omatoiminen kuntosali to klo 14.30
Liikunnanohjaajat keskusta
300160 Ohjattu kuntosali pe klo 9.00
300161 Ohjattu kuntosali pe klo 10.20
Päivi Nurmikolu-Vilpponen
300162 Ohjattu kuntosali pe klo 11.45
Liikunnanohjaajat keskusta



PERHELIIKUNTAKESKUS HIPPA, VESTONKULMA 2
300169 Ohjattu kuntosali pe klo 11.20
Anette Repo

TAMPEREEN STADION, RATINAN RANTATIE 1
300179 Ohjattu kuntosali ma klo 13.00
300180 Omatoiminen kuntosali ma klo 14.30
300181 Omatoiminen kuntosali ti klo 10.00
300182 Ohjattu kuntosali ti klo 12.50
300183 Ohjattu kuntosali to klo 8.45
300184 Omatoiminen kuntosali to klo 11.00
Liikunnanohjaajat keskusta
300186 Ohjattu kuntosali pe klo 8.45
Liisa Tamminen
300187 Omatoiminen kuntosali pe klo 10.00
300188 Omatoiminen kuntosali pe klo 11.00
Sari Helminen
300189 Ohjattu kuntosali pe klo 11.50
Liisa Tamminen

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7
300190 Ohjattu kuntosali ti klo 9.00
300191 Ohjattu kuntosali ti klo 10.15
300192 Ohjattu kuntosali pe klo 11.00
Tuomas Mäntynen

TESOMAN JÄÄHALLI, TUOMARINKATU 7
300194 Ohjattu kuntosali ma klo 13.00
300196 Ohjattu kuntosali ke klo 13.00
300197 Ohjattu kuntosali to klo 11.30
Liikunnanohjaajat Tesoma

Soutuspinning

Hinta 70 €
Soutuspinning on monipuolinen liikunta-muoto, joka sopii kaikenkuntoisille. Tunnin aikana vaihdellaan tempoa ja vastusta mu-siikin soidessa taustalla.

TAMPEREEN SOUTUKESKUS, HATANPÄÄNKATU 6
304101 Soutuspinning ma klo 10.00
304102 Soutuspinning ma klo 11.15
304103 Soutuspinning ke klo 10.00
304104 Soutuspinning ke klo 11.15
304105 Soutuspinning pe klo 10.00
304106 Soutuspinning pe klo 11.15

Tasapainoryhmä

Hinta 42 €
Ryhmässä harjoitellaan taitoja, joita tarvi-taan hyvään tasapainoon ja liikkumisen var-muuteen. Harjoittelussa käytetään erilaisia välineitä ja liikkeistä löytyy jokaiselle sopiva vaihtoehto. Kesto 60 min. Hervanta-Kauka-järvi-alueella 45min.

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS, LINDFORSINKATU 5
305103 Voimaa ja tasapainoa ke klo 9.00
Sali 108
Liikunnanohjaajat Hervanta

IKURI-HALLI, TESOMANKATU 33
305104 Tasapainoryhmä ma klo 14.15
Pia Heinonen ja Päivi Nurmikolu-Vilpponen

KAUKAJÄRVEN VAPAA-AIKATALO, KÄÄTYKATU 8
305105 Voimaa ja tasapainoa ke klo 9.00
Kahvio
Liikunnanohjaajat Hervanta

NÄÄSHALLI, NÄSIJÄRVENKATU 8
305106 Tasapainoryhmä to klo 10.30
305108 Tasapainoryhmä to klo 11.30
Liikuntasali
Liisa Tamminen

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7
305112 Voimaa ja tasapainoa ma klo 12.30
Liikuntasali 53, 0-kerros
Liisa Tamminen

Tuolijumppa

Hinta 34 €
Tuolijumppassa parannetaan lihaskuntoa sekä tasapainoa, ja osa liikkeistä voidaan tehdä seisten. Kesto 30 min. Hervanta-Kaukajärvi-alueella ja Ikuri-hallissa 45min.

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS, LINDFORSINKATU 5
306103 Tuolijumppa ma klo 13.30
Sali 108
Liikunnanohjaajat Hervanta

IKURI-HALLI, TESOMANKATU 33
306104 Tuolijumppaa ja tasapainoa ke klo 12.45
Liikunnanohjaajat Tesoma

KALEVAN KIRKKO, LIISANPUISTO 1
306105 Tuolijumppa ke klo 9.30
Sali 9
Liisa Tamminen

KAUKAJÄRVEN VAPAA-AIKATALO, KÄÄTYKATU 8
306106 Tuolijumppa to klo 10.15
Kahvio
Liikunnanohjaajat Hervanta

KOILLISKESKUS, LIIKEKATU 3
306107 Tuolijumppa ti klo 11.30
306108 Tuolijumppa ke klo 12.15
kalliosali
Anette Repo
306110 Tuolijumppa to klo 10.00
kalliosali
Sari Helminen

LIELAHDEN RIENTOLA, FEDERLEYNKATU 19
306111 Tuolijumppa to klo 9.00
Navetta
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

SEURAKOTI KATARIINA, HATANPÄÄN PUISTOKUJA 20
306115 Tuolijumppa ma klo 11.15
Sari Helminen

TAMMELAKESKUS, ITSENÄISYYDENKATU 21 B
306120 Tuolijumppa to klo 11.15
Alasali
Tuomas Mäntynen

Venyttely

TUOLIVENYTTELY
Hinta 34 €
Tunti sisältää lihasten alkulämmittelyn ja ko-konaisvaltaisen venyttelyosuuden. Liikkeet tehdään istuen tai seisten. Kesto 30 min.

VENYTTELY
Hinta 42 €
Tunti sisältää lihasten alkulämmittelyn, ko-konaisvaltaisen venyttelyosuuden sekä ren-toutusharjoituksen. Kesto 60 min. Oma alus-ta mukaan.

IKURI-HALLI, TESOMANKATU 33
307110 Venyttely ma klo 12.45
Pia Heinonen

KOILLISKESKUS, LIIKEKATU 3
307112 Venyttely ma klo 10.00
307113 Tuolivenyttely ma klo 11.30
307114 Venyttely ti klo 9.00



307115
Tuolivenyttely ke klo 13.00
Kalliosali
Anette Repo

LIELAHDEN RIENTOLA, FEDERLEYNKATU 19
307125 Venyttely ti klo 11.00
307126 Venyttely to klo 9.45
Navetta
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

NÄÄSHALLI, NÄSIJÄRVENKATU 8
307130 Venyttely ke klo 11.15
Budosali 4
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

TAMPEREEN STADION, RATINAN RANTATIE 1
307140 Venyttely pe klo 10.00
Sali 1
Liisa Tamminen

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7
307149 Venyttely ma klo 13.45
Liikuntasali 53, 0-kerros
Liisa Tamminen
307150 Venyttely ti klo 11.15
Liikuntasali 53, 0-kerros

Vesiliikunta

Hinta 34 €, lisäksi uimahallin sisäänkäsymaksu

VESIJUMPPA
Vesiliikunta on nivelille turvallinen ja tehok-kaasti energiaa kuluttava liikuntamuoto. Harjoittelu tapahtuu hartiasyvyisessä ve-dessä, jossa veden vastusta ja erilaisia väli-neitä käyttäen tehostetaan liikkeiden vaiku-tusta. Kesto 30 min.

SYVÄN VEDEN JUMPPA
Vesiliikunta on nivelille turvallinen ja teho-kas liikuntamuoto. Uimataito on välttämä-tön tässä ryhmässä, koska tunnit pidetään syvässä vedessä vesivyötä apuna käyttäen tai ilman. Jumpissa käytetään erilaisia väli-neitä antamaan lisää vastusta. Kesto 30 min.

HERVANNAN UIMAHALLI, TORISEVANRAITTI 7
308100 Vesijumppa ma klo 14.00
308101 Vesijumppa ma klo 14.45
308102 Vesijumppa ke klo 14.00
308103 Vesijumppa ke klo 14.45
308105 Vesijumppa to klo 8.15
308108 Vesijumppa to klo 11.15
308109 Syvän veden jumppa to klo 12.00

PYYNIKIN UIMAHALLI, KORTELAHDENKATU 26
308111 Vesijumppa ma klo 8.00
308112 Vesijumppa ma klo 8.40
308113 Vesijumppa ma klo 10.50
308114 Vesijumppa ma klo 11.30
308115 Vesijumppa ma klo 12.10
308116 Vesijumppa ma klo 14.30
308117 Vesijumppa ma klo 15.10
308118 Syvän veden jumppa ma klo 16.40
308119 Syvän veden jumppa ma klo 17.20
Hallin liikunnanohjaajat
308121 Vesijumppa ke klo 14.15
Pia Heinonen
308122 Vesijumppa to klo 7.20
308123 Vesijumppa to klo 8.00
Hallin liikunnanohjaajat

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7
308128 Vesijumppa ma klo 9.00
308129 Vesijumppa ma klo 9.45
308130 Vesijumppa ma klo 10.30
Tuomas Mäntynen
308136 Vesijumppa ti klo 10.30
308137 Vesijumppa ti klo 11.15
Sari Helminen
308138 Vesijumppa ti klo 12.30
Liisa Tamminen
308140 Vesijumppa ke klo 8.45
308141 Vesijumppa ke klo 9.30
308142 Vesijumppa ke klo 11.00
308143 Syvän veden jumppa ke klo 11.40
308150 Vesijumppa to klo 14.15
Tuomas Mäntynen
308153 Vesijumppa pe klo 8.45
308154 Vesijumppa pe klo 9.30
308155 Syvän veden jumppa pe klo 10.15
Sari Helminen

TESOMAN UIMAHALLI, TUOMARINKATU 7
308160 Vesijumppa ma klo 9.00
308161 Vesijumppa ma klo 9.45
308168 Syvän veden jumppa ti klo 14.30
308170 Vesijumppa ke klo 9.00
308171 Vesijumppa ke klo 9.45
308172 Vesijumppa ke klo 10.30
308176 Vesijumppa to klo 8.00
308177 Vesijumppa to klo 8.45
308180 Vesijumppa to klo 11.00
Liikunnanohjaajat Tesoma
308182 Vesijumppa to klo 12.30
308183 Vesijumppa to klo 13.15
Päivi Nurmikolu-Vilpponen
308186 Syvän veden jumppa pe klo 8.00
308187 Syvän veden jumppa pe klo 8.45
308188 Vesijumppa pe klo 9.30
308189 Vesijumppa pe klo 10.15
308190 Syvän veden jumppa pe klo 11.00
Pia Heinonen

Kehon ja mielen tasapainoa

Harjoitus herättää lempeästi kehon ja mielen. Tee liikkeitä tuntemuksiesi mukaan, itsellesi sopiva määrä ja anna hengityksen rytmittää liikettä. Tasapainoinen hengitys on rentoa ja hyvin virtaavaa. Älä pidätä hengitystä.

- **Huulirakohengityksen** avulla voit syventää ja rauhoittaa hengitystäsi. Siinä uloshengitys tehdään huulien muodostamasta pienestä raosta.
- Näin annetaan kevyt vastus uloshengitykselle.



1. Pituutta lisää

- Hengitä nenän kautta sisään ja nosta molemmat kädet etukautta ylös.
- Puhalla ulos huuliraon kautta, laske kädet alas ja vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa.



Kehittely: Nouse varpaille, kun nostat kädet ylös. Alas laskeutuessa paina vasen kanta lattiaan, seuraavalla kerralla oikea kanta.



2. Ylävartalon kierrot ”pallolla”

- Pidä kädet koukussa rinnan edessä, kyynärpäät alaspäin ja kuvittele käsiisi pallo.
- Työnnä pallo hartiatasossa ja tuo takaisin rinnalle. Pidä katse pallossa.
- Hengitä sisään pallon tullessa rinnalle, uloshengitys sivulle työntäessä.



Kehittely: Ota leveämpi haara-asento ja vie painoa puolelta toiselle samalla kun työnnät palloa sivulle.



3. Kannan työnnöt taakse

- Työnnä vuorokanta taakse ja vie saman puoleinen käsi edestä ylös.
- Paina kantaa lattiaa kohti ja hae pitkä linja kannasta sormenpäihin asti.



4. Hiihdon tasatyöntö

- Jousta polvista ja tee käsillä hiihdon tasatyöntö.
- Hengitä sisään käsien noustessa, taakse heilautettaessa hönkäise ulos.



5. Kyykky yhden käden soudulla

- Kyykisty ja kosketa kämmenillä polvia.
- Ojentautuessa jännitä pakarot ja tee yhden käden soutuliike. Kierrä ylävartaloa käden perään.
- Tunne liike lapojen välissä.



6. Kyljet auki

- Nosta oikea käsi sivulta ylös ja koukista oikeaa polvea. Taivuta sivulle ja tunne venytys oikeassa kyljessä.
- Laske käsi alas vartalon edestä vasemmalta.
- Hengitä sisään, kun nostat kättä ja uloshengityksen aikana laske käsi alas.



7. Jalan takaosan avaus

- Astu pieni askel taaksepäin ja työnnä lantio taakse.
- Kumarru eteen suoralla selällä ja kurota toista kättä eteen.
- Tunne kevyt venytys jalan takaosassa.
- Tuo jalka toisen viereen ja ojenna selkä suoraksi.



Kehittely:
Saat haastetta nostamalla lantion ylös, kun avaat polvea.

8. Voimaa kylkiin ja pakaraan

- Käy kylkimakuulle kyynärnojaan, pidä polvet yhdessä ja tarkista, että kyynärpää on suoraan olkapään alla. Kannattele alimmaista kylkeä.
- Pidä kantapää yhdessä ja avaa päällimmäinen polvi auki, pidä hetki ja tuo takaisin toisen viereen.
- Tunne liike ylemmän jalan pakarassa.



9. Lantion kääntö

- Käy selinmakuulle, pidä jalkaterät ja polvet lantion leveydellä.
- Aktivoi pakaralihakset ja nosta lantio hieman irti lattiasta, säilytä asento. Supista pakaralihasten alimpia osia ja kallista lantiota.
- Toista kunnes lihakset väsyvät ja laske sitten lantio alas.

10. Rentoutuminen

- Käy selinmakuulle, polvet koukussa. Tuo kannat yhteen ja avaa polvet salmiakkiasentoon, anna lantion rentoutua hetken.
- Lopuksi ojenna jalat suoriksi ja tuo kädet vartalon vierelle. Voit laittaa pienen tyynyn tai pyyherullan polvien ja niskan alle. Sulje silmät ja rentoudu muutama minuutti.

Tuotettu yhdessä Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -järjestökumppaneiden kanssa.

SYYSKAUDEN RYHMIIN
ILMOITTAUDUTAAN
9.8.2022 ALKAEN
OSOITTEESSA



kuntapalvelut.fi/
tampere



75+ liikunta

29.8.–11.12.2022 SYKSY | 9.1.–14.5.2023 KEVÄT

Nimikkeestä huolimatta ryhmät ovat kaikille avoimia. Ryhmät on kohdennettu henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt ja ne sopivat myös liikkumisen apuvälineitä käyttäville. Mahdollista osallistua henkilökohtaisen avustajan kanssa. Ryhmissä pyritään ylläpitämään sekä parantamaan tuki- ja liikuntaelimestöä ja tasapainoa, unohtamatta virkistystä sekä uusien tuttavuuksien solmimista. Sotiemme veteraanit voivat osallistua ryhmiin maksuttomasti.

Kuntosali-harjoittelu

Hinta 42 €

Kuntosalilla harjoitetaan laitteiden avulla eri lihasryhmiä kiertoharjoitteluna. Ryhmätuntiin sisältyvät alku- ja loppuverryttelyt. Kesto 70 min.

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS, LINDFORSINKATU 5

800102 Ohjattu kuntosali ti klo 10.30
Liikunnanohjaajat Hervanta

IKURI-HALLI, TESOMANKATU 33

800105 Ohjattu kuntosali ma klo 9.50
800106 Ohjattu kuntosali ma klo 11.10
Pia Heinonen

KAUKAJÄRVEN VAPAA-AIKATALO, KÄÄTYKATU 8

800108 Ohjattu kuntosali pe klo 8.30
Liikunnanohjaajat Hervanta

PERHELIIKUNTAKESKUS HIPPA, VESTONKULMA 2

800110 Ohjattu kuntosali ma klo 13.00
800111 Ohjattu kuntosali to klo 10.45
800112 Ohjattu kuntosali pe klo 10.20
Anette Repo

SALHOJAN KUNTOSALI, SALHOJANKATU 27

800114 Ohjattu kuntosali ti klo 9.00
800115 Ohjattu kuntosali to klo 14.00
800116 Ohjattu kuntosali to klo 15.30
Liisa Tamminen

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7

800118 Ohjattu kuntosali ma klo 9.30
800119 Ohjattu kuntosali ma klo 10.45
Liisa Tamminen
800120 Ohjattu kuntosali ti klo 12.30
Tuomas Mäntynen

TESOMAN JÄÄHALLI, TUOMARINKATU 7

800122 Ohjattu kuntosali pe klo 10.00
Liikunnanohjaajat Tesoma

Tasapaino-harjoittelu

Hinta 42 €

Ryhmässä harjoitellaan taitoja, joita tarvitaan hyvään tasapainoon ja liikkumisen varmuuteen. Harjoittelussa käytetään erilaisia välineitä ja liikkeistä löytyy jokaiselle sopiva vaihtoehto. Kesto 60 min.

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS, LINDFORSINKATU 5

800421 Voimaa ja tasapainoa ke klo 9.00
Sali 108
Liikunnanohjaajat Hervanta

IKURI-HALLI, TESOMANKATU 33

800423 Tasapainoryhmä ma klo 14.15
Pia Heinonen ja Päivi Nurmikolu-Vilpponen

KAUKAJÄRVEN VAPAA-AIKATALO, KÄÄTYKATU 8

800424 Voimaa ja tasapainoa ke klo 9.00
Kahvio
Liikunnanohjaajat Hervanta

NÄÄSHALLI, NÄSIJÄRVENKATU 8

800425 Tasapainoryhmä to klo 10.30
800426 Tasapainoryhmä to klo 11.30
Liikuntasali
Liisa Tamminen

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7

800427 Voimaa ja tasapainoa ma klo 12.30
Liikuntasali 53, 0-kerros
Liisa Tamminen

Tuolijumppa

Hinta 34 €

Tuolijumppassa parannetaan lihaskuntoa sekä tasapainoa. Osa liikkeistä voidaan tehdä seisten. Kesto 30 min. Hervanta-Kaukajärvi-alueella ja Ikuri-hallissa 45min.v

HERVANNAN VAPAA-AIKAKESKUS, LINDFORSINKATU 5

800629 Tuolijumppa ma klo 13.30
Sali 108
Liikunnanohjaajat Hervanta

IKURI-HALLI, TESOMANKATU 33

800630 Tuolijumppaa ja tasapainoa ke klo 12.45
Liikunnanohjaajat Tesoma

KALEVAN KIRKKO, LIISANPUISTO 1

800631 Tuolijumppa ke klo 9.30
Sali 9
Liisa Tamminen

KAUKAJÄRVEN VAPAA-AIKATALO, KÄÄTYKATU 8

800632 Tuolijumppa to klo 10.15
Kahvio
Liikunnanohjaajat Hervanta



OLETKO VAI ELÄTKÖ?

ELÄKKEELLE – VINKIT AKTIIVISEEN ARKEEN

- Työmatkaliikunta jäi pois, työn kuormitus jäi pois, sosiaaliset kontaktit vähenivät. Mitä tilalle?
- Nyt on vihdoin aikaa liikunnalle ja aktiiviselle arjelle. Mitä vaihtoehtoja minulla on?
- Miten paljon olisi hyvä liikkua, että pysyn kunnossa?

**Tule kuuntelemaan liikkumisen suositukset
sekä kaupungin liikuntapalvelujen
tarjoamista palveluista**

**Tipotien terveysaseman
luentosali
ma 24.10. klo 15–16.30**

**Kulttuuritalo Laikku,
luentosali
ti 15.11. klo 15–16.30**

KOILLISKESKUS, LIIKEKATU 3

800635 Tuolijumppa ti klo 11.30
800636 Tuolijumppa ke klo 12.15
kalliosali
Anette Repo
800638 Tuolijumppa to klo 10.00
kalliosali
Sari Helminen

LIELAHDEN RIENTOLA, FEDERLEYNKATU 19

800639 Tuolijumppa to klo 9.00
Navetta
Päivi Nurmikolu-Vilpponen

SEURAKUNTAKOTI KATARIINA, HATANPÄÄN PUISTOKUJA 20

800645 Tuolijumppa ma klo 11.15
Sari Helminen

TAMMELAKESKUS, ITSENÄISYYDENKATU 21 B

800647 Tuolijumppa to klo 11.15
Alasali
Tuomas Mäntynen

Vesijumppa

**Hinta 34 €, lisäksi uimahallin
sisäänpääsymaksu**

Liikutaan hartiasyvyisessä vedessä, jossa veden vastusta ja erilaisia välineitä käyttäen tehostetaan liikkeiden vaikutusta. Keski 30 min.

HERVANNAN UIMAHALLI, TORISEVANRAITTI 7

800840 Vesijumppa to klo 9.00
Liikunnanohjaajat Hervanta

PYYNIKIN UIMAHALLI, KORTELAHDENKATU 26

800845 Vesijumppa ma klo 9.20
Hallin liikunnanohjaajat

TAMPEREEN UINTIKESKUS, JOUKAHAISENKATU 7

800850 Vesijumppa ti klo 13.15
Liisa Tamminen

TESOMAN UIMAHALLI, TUOMARINKATU 7

800856 Vesijumppa to klo 10.15
Liikunnanohjaajat Tesoma

LIKKUJANA 75+ RYHMÄSSÄ

TAMPEREEN KAUPUNGIN ohjattu liikunta on lähiliikuntaa parhaimmillaan, mutta antaa myös valinnanvapauden mennä sinne, mihin mieli tekee sekä osallistua ohjauksella myös useampaan liikuntaryhmään. Moni on löytänyt pitkäaikaisen harrastuksen liikuntaryhmistä ja saanut uusia tutta-

via. Liikunnasta on iloa, ryhmätointa tuo rytmiä arkeen ja se on kiistatta tärkeä osa terveyden ja oman toimintakyvyn ylläpitämistä, ikään katsomatta. Ohjaustoitinnassa pyritään huomioimaan jokainen liikkuja yksilönä ja liikkeitä varioidaan ja muokataan liikkujalle tarpeen mukaan.

OHJATUSTA KUNTOSALIHARJOITTELUSTA 75+ SANOTTUA:

"Olen osallistunut ohjattuun ryhmäliikuntaan vuodesta 2013 lähtien ja käynyt niin kuntotanssissa kuin kuntosalillakin. Kunnosta huolta pitäminen on velvollisuus, olen aina ollut liikkuva ihminen. Kuntosaliharjoittelua on monipuolista, se auttaa pitämään lihaskuntaa parempana ja se virkistää, tulee hyvä mieli, kun lähtee liikkeelle. Tulee tehtyä päivän lenkkikin, kun kävelee parin kilometrin matkan salille. Jatkan harrastusta niin kauan, kuin jalka nousee!"

ARJA, 72

"Olen käynyt eläkkeelle jäämisestä asti, yhdeksän vuotta, ohjatun liikunnan ryhmissä eri puolilla kaupunkia, muun muassa Hervannan vapaa-aikakeskuksessa, Hipassa, Koilliskeskuksessa ja vesijumppassa uintikeskuksessa. On hyvä, että toiminta ei ole sidottu asuinalueeseen, vaan on vapaus valita omat ryhmät. Parasta harjoittelussa ovat osaavat ja elämänmyönteiset ohjaajat! Liikkeitä on helppo tehdä, kun ohjaaja kertoo, miten ne tehdään oikein. Hyvää tässä on myös säännöllisyys; kun ryhmällä on aina tietty kellonaika ja tietty päivä, sitä tulee myös noudatettua."

INGA, 73



KUVA: SATU JARVA

Startti liikuntaan

29.8.–11.12.2022 SYKSY | 9.1.–14.5.2023 KEVÄT

Liikunnanohjaajat opastavat ottamaan ensimmäiset askeleet oikeaan suuntaan kohti aktiivisempaa elämäntapaa. Saat tukea ja vinkkejä terveytesi kannalta sopivasta liikunnasta ja kuulet eri harrastusmahdollisuuksista.

Kuntosali- laiteopastus

Liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käytössä sekä antaa vinkkejä kuntosaliharjoitteluun ilman ajanvarausta ohjauskausien aikana. Sisäänpääsymaksu.

**HERVANNAN
VAPAA-AIKAKESKUS,
LINDFORSINKATU 5**
Ke klo 12.45–13.30

UUSI
AIKA

**KAUKAJÄRVEN
VAPAA-AIKATALO,
KÄÄTYKATU 8**
To klo 14.30–15.15

UUSI
AIKA

TESOMAN JÄÄHALLI, TUOMARINKATU 7
Ti klo 14.00–15.00
Pe klo 9.00–10.00

Kuntosalilaite- opastus ajanvarauksella

**TAMPEREEN UINTIKESKUS,
JOUKAHAISENKATU 7**
Ajanvaraus uintikeskuksen aukioloaikoina,
liikunnanohjaajat, p.040 800 4999

www.tampere.fi/kuntosalit

Kuntosalin starttikurssi

Hinta 34 €
Kurssi soveltuu kuntosaliharjoittelua aloittaville. Starttikurssiin sisältyy 7 ohjattua kertaa. Ohjaaja opastaa laitteiden käytössä, varmistaa turvallisen liikesuorituksen sekä antaa vinkkejä kuntosaliharjoitteluun.

NÄÄSHALLI, NÄSIJÄRVENKATU 8
700131 Kuntosalin starttikurssi,
1.9.–13.10.2022, to klo 8.30–9.30
Liikunnanohjaajat keskusta

Ilmoittautuminen:

www.kuntapalvelut.fi/tampere

Liike on lääke- kurssi

Hinta 42 €
Kurssi on tarkoitettu liikuntaa aloitteleville työikäisille. Kurssi sisältää 6 tapaamista ja se sisältää eri liikuntalajeihin tutustumista ryhmän toiveiden mukaan. Aloitamme luennolla Tampereen stadionin kahviossa ma 24.10. klo 16.30–17.30.

**TAMPEREEN STADION,
RATINAN RANTATIE 1**
**700155 Liike on lääke-
kurssi,**
24.10.–28.11.2022 klo 16.15–17.30

Ilmoittautuminen:

www.kuntapalvelut.fi/tampere

Liikunnan starttikurssi

Hinta 34 €
Ryhmässä tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin Tesoman alueella. Kuntoilemme esim. sauvakävelen ja jumpaten sekä vedessä liikkuen. Tutustumme kuntosaliharjoitteluun sekä sisällä että ulkona. Ryhmän tarkoitus on, että osallistujat liikkuisivat monipuolisesti, löytäisivät liikunnan ilon ja jopa uuden liikuntamuodon itselleen. Ryhmä soveltuu kuntoliikuntaa aloittaville ja eläkeikää lähestyville sekä jo eläkkeellä oleville. Kokoonnumme alkuun Tesoman uimahallilla.

**TESOMAN UIMAHALLI,
TUOMARINKATU 7**
700150 Liikunnan starttikurssi,
1.9.–13.10.2022, to klo 14.00–15.00
Liikunnanohjaajat Tesoma

Ilmoittautuminen:

www.kuntapalvelut.fi/tampere

Vesiliikunnan starttikurssi

Hinta 34 €, lisäksi uimahallin sisäänpääsymaksu
Tutustumme erilaisiin vesiliikuntamuotoihin Tesoman uimahallissa. Vesijump-
paamme ja harjoittelemme uinnin alkeita ja vesijuoksutekniikoita ryhmän taitotason mukaan osallistujien toiveet huomioiden. Kokoonnumme alkuun uimahallin altailla.

**TESOMAN UIMAHALLI,
TUOMARINKATU 7**
700151 Vesiliikunnan starttikurssi,
27.10.–8.12.2022, to klo 14.00–14.45
Liikunnanohjaajat Tesoma

Ilmoittautuminen:

www.kuntapalvelut.fi/tampere

**LISÄTIETOA
KURSSEISTA
P. 044 4235247**



UKK-kävelytestit

UKK-KÄVELYTESTILLÄ ARVIOIDAAN testattavien kestävyyskuntoa. Testissä kävellään radalla tai tasaisessa maastossa 1 tai 2 kilometrin matka oman kunnon ja terveyden sallimissa rajoissa mahdollisimman reippaasti. Testistä saa kirjallisen kuntoarvion.

ILMOITTAUTUMINEN PAIKAN PÄÄLLÄ. MAKSUTON.

- tiistai 23.8. klo 10.00
Suomensaari, Lentävänniemi
- keskiviikko 24.8. klo 10.00
Sorsapuisto, kokoontuminen lintuhäkkien luona

Lähde liikkeelle luotsin kanssa!

KUVA: SARI HELMINEN



Haluaisitko tulla mukaan luotsitoimintaan?

ETSIMME UUSIA luotseja erityisesti Hervannan alueelle vetämään sauvakävelyryhmää ja vertaisohjaajaksi kuntosalille! Luotsitoiminnassa riittää kiinnostus vapaaehtoistoimintaan sekä halu liikkua ja innostaa muita liikkumaan. Tarjomme sinulle monipuolisen koulutuksen tehtäviin, ammattilaisten tukea ja iloista yhdessä tekemisen meininkiä.

OTA YHTEYTTÄ:

liikunnanohjaaja
SARI HELMINEN

sari.helminen@tampere.fi
puh 050 3648627

www.tampere.fi/luotsit

TUNTUUKO YKSIN lähteminen hankalalta? Liikuntaluotsien avoimiin kävely- ja kuntosaliryhmiin ovat tervetulleita kaikki ilman varausta, muissa tapauksissa luotsi varataan luotsinvälityksestä. Luotsinvälitys palvelee maanantaisin ja torstaisin klo 10-12, puhelin 040 8063910, sähköposti: luotsivaraus@tampere.fi

LUOTSIEN AVOIMET kävelyryhmät kokoontuvat syyskaudella 29.8.-11.12.2022. Kävelyryhmät ovat maksuttomia, eikä niihin tarvitse ilmoittautua. Sauvojen käyttö tuo tehokkuutta kävelylenkkiin, mutta voit halutessasi osallistua myös ilman. Lenkillä vauhti määräytyy ryhmän mukaan. Kävelyillä säävaraus.

- **LENTÄVÄNNIEMI, KESKIVIIKKO KLO 10**
kokoontuminen K-kaupan edessä (Männistönkuja 2)
- **LIELAHTI, MAANANTAI KLO 10.30**
kokoontuminen palvelukeskuksen Lielahdenkadun puoleisen sisäänkäynnin edessä
- **KAUPPI, TIISTAI KLO 10**
kokoontuminen ulkokuntoilulaitteiden luona (Lusankatu 2)
- **LAMMINPÄÄ, TORSTAI KLO 10**
kokoontuminen Rauhanportilla (Rauhantie 21)

LUOTSIEN AVOIMET kuntosaliryhmät kokoontuvat syyskaudella 29.8.-11.12.2022. Ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua, asiakas maksaa voimassa olevan kertamaksun.

KAUKAJÄRVEN VAPAA-AIKATALO (KÄÄTYKATU 8),
Tiistai klo 10-11
Kertamaksu bussikortilla 2,20 €, käteisellä 4,40 €.

NÄÄSHALLI (NÄSIJÄRVENKATU 8)
Maanantai klo 11-12 ja perjantai klo 13-14
Kertamaksu bussikortilla 2,20 €, käteisellä 4,40 €

TAMPEREEN UINTIKESKUS (JOUKAHAISENKATU 7)
Keskiviikko klo 10-11
Kertamaksu 4,40 €/kerta tai 10 kerran sarjaranneke 22 € + sarjarannekemaksu 10 €

TESOMAN JÄÄHALLIN KUNTOSALI (TUOMARINKATU 7)
Tiistai klo 10-11
Kertamaksu bussikortilla 2,20 €

SYKSYN AIKANA järjestetään Mennään yhdessä luontoon -tapahtumia. Lisätietoa luontoretkestä luotsitoiminnan verkkosivuilta:

www.tampere.fi/luotsit

SYKSYN KUNTOILUVINKKI:

lähde yksin tai pienessä ryhmässä kuntoilemaan Vapriikin kuntoiluraitille. Kuntoiluraitilla nautit liikkumisen ilosta ja näet parhaita paloja Vapriikin näyttelyistä. Raitin jälkeen voit jäädä tutustumaan näyttelyihin vielä tarkemmin.

Ota yhteyttä luotsivaraukseen ja sovi luotsaus kuntoiluraitille:
luotsivaraus@tampere.fi,
puh 040 806 3910,
ma ja to klo 10-12.

LIIKUNTA- NEUVONTA



Se helpompi tapa lähteä liikkeelle

LIIKUNTANEUVONTA SYYSKAUDELLA 29.8.–9.12.2022

Haluaisin lisätä liikkumista, mitä tekisin?
Mikä liikunta olisi minulle sopivaa?

Vähän liikkuvilla ihmisillä on usein terveydellisiä ongelmia, jotka vaikuttavat paitsi työ- ja toimintakykyyn, myös elämänlaatuun. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on yksilöllisten tarpeiden, motivaation ja lähtötilanteen mukaan löytää keinot edistää asiakkaan hyvinvointia. Liikunnanohjaaja antaa opastusta ja vinkkejä liikunnan aloittamiseen, kertoo liikuntamahdollisuuksista ja ohjausryhmistä. Liikuntaneuvonta on maksutonta.

Kenelle liikunta-
neuvonta
on tarkoitettu?

LIIKUNTANEUVONTA ON tarkoitettu kaikille: pienten lasten perheille, nuorille, työkäisille, senioreille - kaikille, jotka tuntevat tarvitsevänsä vinkkiä ja tukea liikunnan kipinän löytymiseksi.

Miten liikunta-
neuvontaan
pääsee?

LIIKUNTANEUVONTAA ON saatavilla puhelimitse, sähköpostitse tai henkilökohtaisissa tapaamisissa terveyskeskuksissa tai Tampereen uintikeskuksessa.

LIIKUNTANEUVONTAPUHELIN
p. 044 423 5247,
tietoa kaupungin liikuntaryhmistä
sekä liikuntaneuvonnasta

LIIKUNTANEUVONTA SÄHKÖPOSTILLA:
liikuntaneuvonta@tampere.fi



Harrastava Tampere

HARRASTUS HUKASSA? Mitä Tampereella voi tehdä? Onko sinulla idea harrastamiseen liittyen, mutta et tiedä miten ja missä sen voisi toteuttaa? Tampereen kaupungin kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopalveluiden uusi palvelu "Harrastava Tampere" auttaa sinua näissä kysymyksissä. Palvelu on tarkoitettu lapsille, nuorille ja perheille.

www.tampere.fi/harrastusneuvonta

Liikuntaneuvontaa oman alueesi terveysasemalla

TYÖIKÄISILLE JA SENIOREILLE TYÖN JA arjen asettamat aikataulupaineet voivat vaikuttaa myös niin, että harrastaminen ja liikkuminen syystä tai toisesta vähentyy. Aiemmin liikunnallisesta elämäntavasta tulee vain kaunis muisto, ja aikeet liikunnan harrastamiseksi jäävät laihoiksi toiveiksi.

LIIKUNTANEUVOJAT AUTTAVAT löytämään ratkaisuja myös siihen, miten liikunnan saa osaksi arkea, ja miten lisätä päivittäistä liikuntaa terveyden ylläpitämiseksi. Joskus myös sairaudet aiheuttavat rajoitteita liikumiseen, mutta liikunnan alan ammattitaitoiset liikuntaneuvojat auttavat myös näiden ongelmien ratkaisuisissa.

TERVEYSASEMILLA LIIKUNTANEUVONTAA annetaan ajanvarauksella, erillistä lähetystä et tarvitse. Varaa aika 45 minuutin mittaiseen liikuntaneuvontaan suoraan

kyseisen terveysaseman tai sähköisten terveyspalvelujen ajanvarauksen kautta osoitteessa

www.sote.easiointi.fi/fi/web/tampere-te

- **Hatanpään terveysasema**
- **Hervannan terveysasema**
- **Kaukajärven terveysasema**
- **Lielahden terveysasema**
- **Linnainmaan terveysasema**
- **Tammelakeskus**
- **Tipotien terveysasema**

Liikuntaneuvontaa Tampereen uintikeskuksessa (Joukahaisenkatu 7)

LIIKUNTANEUVONNASSA SAAT maksutonta opastusta liikunta-asioissa. Palvelu on tarkoitettu kaikenikäisille kuntotasoon katsomatta. Kaipaavat sitten apua liikunnan aloittamiseen, tietoa lähiliikuntapaikoista tai kuntosaliohjausta, niin varaa oma aikasi.

- **Ajanvaraus pe klo 12.30–13.30, Tuomas Mäntynen p. 040 806 2514**

www.tampere.fi/liikuntaneuvonta



KUVA: PEXELS/ANDREA PIACQUADIO

Nuorille ja nuorille aikuisille

TARJOLLA ON monia maksuttomia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia. Liikunnanohjaaja kertoo, mitä kaikkea Tampere tarjoaa nuorille.

LISÄTIETOA NUORTEN liikunnasta & nuorten treeneistä:

Liikunnanohjaaja
TUOMO SIPINEN

Puhelin, WA:
040 188 1589
Sähköposti:
tuomo.sipinen@tampere.fi

LIIKUNTA-NEUVONTAA AJANVARAUKSELLA

p. 040 197 5144,
Ohjaamo Tampere,
Hammareninkatu
5 B



KUVA: PEXELS/KAMPUS PRODUCTION

Maksuttomat nettijummat – tehokasta liikuntaa kaikenikäisille!

ETÄJUMPPA/NETTIJUMPPA/Live-jumppa – rakkaalla lapsella on monta nimeä! Liikuntapalvelujen liikunnanohjaajien vetämien etäjumppien syyskausi käynnistyy torstaina 1.9. ja jatkuu 8.12. saakka.

SYYSKAUDELLA JATKETAAN tutuilla teemoilla, luvassa on muun muassa kehonhuoltoa, käsipaino- ja tuolijumppaa. Syksyn ohjelmassa on kaksi lähetystä: klo 12 LIVEjumppa ja klo 13 tuolijumppa.

JUMMAT LÄHETETÄÄN suorana aina torstaisin nuorten kulttuurikeskuksesta, Monitoimitalo 13:sta Tampereen kanavalla osoitteessa

www.tampere.fi/tampereenkanava

JUMPPATALLENTEET, MYÖS aikaisemmin keväällä jummatut, löytyvät syksyn mittaan samasta osoitteesta.

KOKOONTUKAA PORUKALLA taloyhtiön kerhohuoneelle, osallistu jumppaan yksin tai ystävän kanssa. Ilmoittautuminen jumppiin alkaa tiistaina 9.8. klo 9 osoitteessa

www.kuntapalvelut.fi/tampere!

TERVETULOA MUKAAN!

NETTIJUMPISTA SANOTTUA:

"Erittäin hyviä jumppia. Sopiva tempo ja pitkät sarjat. Jatkakaa samaan tapaan."

"Mukavia jumppia ollut, oikein on harmittanut, jos ei ole päässyt liveen mukaan, mutta onneksi on tallenteet!"

"Olen ollut tosi tyytyväinen livejumppiin. Kiva, kun näitä pääsee jumppaamaan silloin, kun itselle sopii. Hyvin ohjattuja, opastettuja."

LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille



ARKI TARJOAA MONIA MAHDOLLISUUKSIA LIIKKUMISEEN

- Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein**

Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhat. Veren sokeri- ja rasva-arvosi parantuvat, nivelesi vetreytyvät, verenkiertosi vilkastuu ja mielesi virkistyy.
- Taukoja paikallaan-oloon aina kun voi**

Liikuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormitumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimistösi hyvinvointia.
- Palauttavaa unta riittävästi**

Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista. Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan



MITEN PALJON OLISI HYVÄ LIIKKUA?

Muutaman minuutin pätkät kerrallaan riittävät.

- Reipasta liikkumista terveydeksi TAI Rasittavaa liikkumista kunnon vuoksi**

Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.
Ainakin 2 t 30 min viikossa

Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.
Ainakin 1 t 15 min viikossa

> Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.
- LISÄKSI lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi**

Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta tasapainoa tavallista enemmän. Valitse oma tapasi: porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali, pallopelit.
Ainakin 2 krt viikossa

> Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus



LIIKKUMINEN VOI SAADA SINUT HETI VOIMAAN PAREMMIN.

Mielialasi kohenee.
Ajatuksesi terävöityvät.
Stressin tunteesi kevenee.
Nukut paremmin.

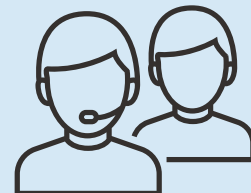
LIIKKUMALLA RIITTÄVÄSTI VOIT SAADA LISÄÄ TERVEITÄ ELINVUOSIA.

Liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia, kuten useita sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelin-sairauksia ja joitakin syöpätauteja.

Liiku omalla tavallasi. Joka päivä.

ukkinstituutti.fi

Liikunnanohjaajien yhteystiedot



JOHTAVAT LIKUNNANOHJAAJAT

Liimatta Tommi
p. 040 801 6587

Niemelä Minna
p. 050 345 1071

LIKUNNANOHJAAJAT

Heinonen Pia
p. 050 345 1072, soittoaika pe klo 12.00–13.00

Helminen Sari
p. 050 364 8627, soittoaika ti klo 13.00–14.00

Mäntynen Tuomas
p. 040 806 2514, soittoaika pe klo 12.30–13.30

Nurmikolu-Vilpponen Päivi
p. 040 773 9566, soittoaika ti klo 14.00–15.00

Repo Anette
p. 040 800 4930, soittoaika pe klo 12.30–13.30

Tamminen Liisa
p. 050 345 1073, soittoaika ti klo 14.30–15.30

NUORTEN LIKUNTA

Liikunnanohjaaja Sipinen Tuomo
p. 040 188 1589

PERHELIKUNTA

Liikuntakoordinaattori Kostiainen Laura
p. 044 486 3816

HERVANTA-KAUKAJÄRVI -ALUEEN LIKUNNANOHJAAJAT

p. 040 806 4914, soittoaika ma klo 16.00–16.30
p. 040 806 4915, soittoaika ke klo 12.15–12.45

KESKUSTA-ALUEEN LIKUNNANOHJAAJAT

p. 050 364 8622, soittoaika ma klo 14.30–15.30
p. 040 354 7404, soittoaika ti 9.00–10.00

TESOMA-ALUEEN LIKUNNANOHJAAJAT

p. 044 486 3050
soittoaika pe klo 12.15–13.15

HERVANNAN UIMAHALLI, LIKUNNANOHJAAJAT

p. 040 752 9610
hervannan.uimahalli@tampere.fi

PYYNIKIN UIMAHALLI, LIKUNNANOHJAAJAT

p. 040 806 3305
pyynikin.uimahalli@tampere.fi

TAMPEREEN UINTIKESKUS, LIKUNNANOHJAAJAT

p. 040 800 4999
liikunnanohjaajat.uintikeskus@tampere.fi

TESOMAN UIMAHALLI, LIKUNNANOHJAAJAT

p. 040 800 4737
tesoman.uimahalli@tampere.fi

Sähköpostiosoite: etunimi.sukunimi@tampere.fi



tampere.fi/tampereenmaauimala

KUUTAMOINTI

Tampereen maauimala

12.8. ja 9.9.2022



Normaaleista aukioloajoista poiketen maauimalaan pääsee klo 21.45 asti ja allasaika päättyy klo 23. Alue suljetaan klo 23.30.

Hyppytornit saatetaan joutua sulkemaan pimeän tullen turvallisuussyistä. Maauimalan kausi päättyy 25.09.2022.

Tampereen maauimala
Joukahaisenkatu 7 B
33540 Tampere

Ohjelma: tampere.fi/ohjattuliikunta

SYKETTÄ SYKSYYN!

Tampereen maauimalassa
17.8.2022 klo 10 - 18



TULE MUKAAN!

maauimalan sis.pääsymaksu

Mukana myös Seela Sella, Iloisesti ikääntyen -luento klo 12 - 13

OHJELMASSA
mm. jumppaa, kehonkoostumusmittauksia ja paljon muuta!

TAMPERE
LIIKUNTA

TAMPEREEN SYDÄNYHDISTYS RY

Vesi

Tampereen Diabetesyhdistys ry

Supersuosittu

LIVEjummat

tampere.fi/tampereenkanava

LIKKUVA TAMPERE

Torstaisin 1.9. - 8.12.
klo 12 LIVEjumppa
klo 13 Tuolijumppa



Kokoontukaa porukalla taloyhtiön kerhohuoneelle, osallistu jumppaan yksin tai ystävän kanssa!

LIKKUVA TAMPERE-päivä!

20.8.2022 klo 10 - 15 Kauppi Sports Center
osoite: Kuntokatu 17



Tule tutustumaan erilaisiin liikuntaharrastuksiin!

f i

Ohjelma: tampere.fi/perheliikunta