

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA

Erityisryhmien terveystoimintaryhmät ovat tarkoitettut pitkäaikaissairaille, työkyvyttömyyseläkkeellä oleville ja ikäihmisille, ellei toisin mainita. Syksyn toimintakausi 10.8.-11.12.2026 (aloituspäivä näkyy ryhmän kohdalla sulkeissa). Ryhmiin voi ilmoittautua pitkin lukuvuotta. Kysy vapaita paikkoja ohjaajilta 040 359 0496 tai 0400 115 199.

ÄÄNEKOSKI

KUNTOSALIRYHMÄT (Liikuntalo, Äänekoski)

- **HUR-kuntosaliharjoittelu 1 (10.8. >)**
Ma 9.30-10.45 Kuntosali Hurrikaani
- **HUR-kuntosaliharjoittelu 1 (10.8. >)**
Ma 12.30-13.45 Kuntosali Hurrikaani
- **Kuntosaliharjoittelu 1, kehitysvammaiset aikuiset (25.8. >)**
Ti 13-14 Liikuntatalon kuntosali
- **HUR-kuntosaliharjoittelu 1 (12.8. >)**
Ke 11.45-13.00 Kuntosali Hurrikaani
- **Kuntosaliharjoittelu kehitysvammaiset aikuiset (26.8. >)**
Ke 13-14 Liikuntatalon kuntosali
- **HUR-kuntosaliharjoittelu 1 (14.8. >)**
Pe 9.30-10.45 Kuntosali Hurrikaani

ULKOKUNTOSALI RANTAPUISTOSSA

Tutustumisryhmä:
Ke 14.30-15.30 Uusi kuntosali Rantapuistossa (aloitus laiteasennusten valmistuttua, tiedotetaan erikseen)

SALIJUMPAT

Ilmoittautumiset ohjaajalle ma 10.8. klo 9 alkaen
040 359 0496

- **Tasapainoryhmä 1 (12.8. >)**
Ke 9.30-10.30 Liikuntatalon yläsali (ryhmä tarkoitettu toimintakyvyttään selkeästi heikentyneille. Max 12 hlöä.)
- **Toiminnallinen venyttely (24.8. >)**
Ma 9.30-10.30 Painotalon tanssitala
- **Toiminnallinen venyttely (28.8. >)**
Pe 9.30-10.30 Painotalon tanssitala
- **Senioritanssi (27.8. > vain syyskausi)**
To 9-10 Painotalon tanssitala
Lisätiedot tiina.liimatainen@aanekoski.fi 0400 115 199

SENIORILENTOPALLO, omatoimiryhmät

- Ke ja pe 13-15 Pankkarin liikuntasali (jatkuva toiminta, voit ilmoittautua paikan päällä).
- Lisätiedot: jaana.kiiskinen@aanekoski.fi 040 551 4016

VESIJUMPAT (Uimahalli VesiVelho 24.8. >)

- Ma 18.00-18.30 Vesijumppa vaihtuvien teemoin, avoin
- Ke 11-11.30 Vesijumppa erityisryhmille
- Ke 11.40-12.10 Vesijumppa (syöpä)
- To 14.30-15 Vertaisohjattu vesijumppa (Ilona ry)
- Pe 12-12.30 XL-vesijumppa (painoindeksi yli 30). Tähän ryhmään ilmoittautuminen 040 190 2748.

SUOLAHTI

KUNTOSALIRYHMÄT (Kisakatu 4, Suolahti)

- **HUR-kuntosaliharjoittelu 1 Suolahti (11.8. >)**
Ti 9.00-10.15 Suolahti
- **HUR-kuntosaliharjoittelu 1 Suolahti (11.8. >)**
Ti 10.15-11.30 Suolahti
- **HUR-kuntosaliharjoittelu 1 Suolahti (13.8. >)**
To 9.00-10.15 Suolahti
- **HUR-kuntosaliharjoittelu 1 Suolahti (13.8. >)**
To 10.15-11.30 Suolahti
- **Kuntosaliharjoittelu 1 Suolahti (13.8. >)**
To 12.30-13.45 Suolahti
- **Kuntosaliharjoittelu 1 vertaisohjaajien ohjaamana (27.8. >)**
To 13.45-15 Suolahti

SALIJUMPAT

Ilmoittautuminen ohjaajalle ma 10.8. klo 9 alk. 040 359 0496

- **Toiminnallinen venyttely (24.8. >)**
Ma 13.00-14.00 Suojarin Teeripitalon pieni liikuntasali

VESIJUMPAT (Suolahden uimahalli 25.8. >)

- Ti 13.15-13.45 kaikille avoin vesijumppa
- To 14.30-15 parittomilla viikoilla, Traktoreita Veteraanien vesijumppa, avoin muillekin
- To 18-18.30 kaikille avoin vesijumppa

SUMIAINEN

KUNTOSALIRYHMÄT

- **Kuntosaliharjoittelu 1 Sumiainen (12.8. >)**
Ke 12-13.15 Sumiaisten kuntosali (ent. terveysasema)

KONGINKANGAS

KUNTOSALIRYHMÄT

- **Kuntosaliharjoittelu 1 Konginkangas (11.8. >)**
Ti 10.30-11.45 Konginkankaan koulun kuntosali
- **Kuntosali/tasapainoharjoittelu Konginkangas (25.8. >)**
Ti 13.30-14.45 Konginkankaan koulun kuntosali

SALIJUMPAT

Ilmoittautuminen ohjaajalle ma 10.8. klo 9 alkaen
0400 115 199 tai 040 359 0496.

- **Senioritanssi (25.8. >)**
Ti 9-10 Konginkankaan koulun liikuntasali

**Lisätietoja ryhmistä saat ohjaajilta.
Soita 0400 115 199 tai 040 359 0496.**



MAKSUT

Vesivoimistelu: Uintimaksu + 2,10€/krt
(XL-vesijumppamaksu 3,50€/krt)

Kuntosali: 36,40€/lukukausi aloitus 24.8. viikolla, aiemmin alkavat 41,60€

Salijummat (toiminnallinen venyttely, tasapainoryhmä, senioritanssi): 31,20€/lukukausi/jumppa aloitus 25.8. viikolla

Kuntosalineuvonta ryhmien puitteissa: 10,60€

Uimakorttimaksu 7,30€. Mikäli sinulla on jo kortti, uusi kausi voidaan ladata samalle kortille.

RYHMÄTASOT

Kuntosaliryhmissä edetään oman kuntotason mukaisiin ryhmiin lukuvuoden aikana.

Kuntosaliharjoittelu 1

Ryhmä tarkoitettu henkilöille, joilla ei ole aikaisempaa kuntosalikokemusta tai tarvittavat kevyempää harjoitusta. Toimintakyky edellyttää liikunnan ohjaajan ohjausta harjoittelussa.

Kuntosali/tasapainoharjoittelu 1

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat kuntosaliharjoittelua sekä joilla on haasteita tasapainon kanssa. Kuntosalilaitteiden lisäksi tehdään tasapainoharjoitteita.

Kuntosaliharjoittelu vertaisohjaajien ohjaamana.

TYÖIKÄISET JA 12-29 -V. NUORET JA NUORET AIKUISET

LIKKUVA AIKUISET

LIIKUNTANEUVONTAA

Äänekosken kaupungin liikuntapalveluiden Älyä liikkuu -terveysliikuntahanke tarjoaa kuntalaisille maksutonta liikuntaneuvontaa 6 kk ajan.

Kohderyhmänä liian vähän liikkuvat, esidiabetesta ja diabetesta sairastavat, painonhallinnan kanssa kamppailevat sekä erilaisista syistä mielen-terveyden häiriöiden myötä liikkumistottumuksensa hylänneet ja uutta kipinää ja apua liikkeelle lähdössä kaipaavat.

Liikuntaneuvontaa tarjotaan myös 12-29-vuotiaille nuorille, jotka saavat ohjauksen yhteydessä käyttöönsä 3 kk kuntosalikortin omatoimiharjoitteluun.

Voit tulla liikuntaneuvontaan ottamalla yhteyttä suoraan liikuntaneuvojaamme, mutta myös hyvinvointialue ja työterveyshuollot tekevät Liikuntaneuvonta-lähteitä meille.

TYÖIKÄISTEN STARTTIRYHMÄT

Ryhmät ovat terveystoimintaprojektin matalan kynnyksen ryhmiä. Kohderyhmänä työikäiset ja juuri eläköityneet terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat aikuiset.

ÄÄNEKOSKI

- **Kuntopiiriharjoittelu (24.8. >)**
Maanantai klo 16-17 Liikuntatalon Hur-kuntosali
- **UUTTA! Tasapainoa ja pallotaitoja (27.8. >)**
Tiistai klo 10-11 Liikuntatalon sali / lohko Monipuolinen liikuntatunti aikuisille ja juuri eläköityneille.
- **XL-vesijumppa (28.8. >)**
Perjantai klo 12-12.30 Äki uimahalli VesiVelho

SUOLAHTI

- **Kuntosalistartti (25.8. >)**
Tiistai klo 16-17 Suolahden uimahallin kuntosalilla.

NUORTEN SPORTTI PT-TOIMINTA

Nuorten SporttiPT-kuntosaliryhmät ja nuorten liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaikille 12-29-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille.

- Toiminta on maksutonta ja toimii ympäri vuoden.
- Mukaan voi tulla suoraan ryhmään tai ottamalla ennakkoon yhteyttä liikuntaneuvojaan.
- Voit tulla mukaan myös kaverin kanssa.
- Kouluterveydenhoitaja, kuraattori, liikunnanopettaja tai huoltaja voi myös halutessasi tehdä puolestasi ensimmäisen yhteydenoton.

ÄÄNEKOSKEN SPORTTI-PT-KUNTOSALI

Maanantaisin klo 15-16 Liikuntatalon kuntosalilla (24.8. >)

SUOLAHDEN SPORTTI-PT-KUNTOSALI

Tiistaisin klo 15-16 Suolahden uimahallin kuntosalilla (25.8. >)

Työikäisten starttiryhmiä hinnat 36,40 eur / ryhmä / lukukausi, XL-vesijumppa 3,50 eur/kerta. **Nuorten** PT maksutonta.

Tiedustelut liikuntaneuvojalta 040 190 2748 tai anu.kaajalahti@aanekoski.fi