



# Liikuntaa ja hyvinvointia kuntalaisille

Kevät 2024

**vesilahti**

## Tutustu ulkokuntosaliin – laitteiden opastusta sekä kuntopiiri

Kirkonkylän jääkiekkokaukalon viereinen hiekka-alue, Pappilantie 1, Vesilahti  
Tutustu ulkokuntosaliin – laitteiden opastusta sekä kuntopiiri.

- to 4.4. klo 19.00-19.45
- ti 9.4. klo 15.00-15.45
- ma 15.4. klo 9.00-9.15

Ei ilmoittautumista.

## Ravitsemuksellinen hyvinvointiryhmä työikäisille

Kirjasto Lähteen kokoushuone, Huhtatie 7

Hyvinvointiryhmä antaa eväitä terveellisiin valintoihin ravintoasioissa.

Tavoitteesi voi olla painonpudotus, vireystilan ja hyvinvoinnin kohentaminen, ateriarytmin tai ravitsemuksen sisällön parantaminen tai kiinnostus ravintoasioita kohtaan. Hyvinvointiryhmä tarjoaa tietoa, vinkkejä ja vertaistukea oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.

- ti 23.4. klo 17.30-19.00
- ti 14.5. klo 17.30-19.00 ja
- to 23.5. klo 17.30-19.00

Ilmoittaudu [riikka.maki@vesilahti.fi](mailto:riikka.maki@vesilahti.fi) (ryhmä toteutuu, mikäli 7 ilmoittautunutta).

## Nyrkkeilyjumppa

Peiponpellon liikuntasali, Rautialantie 60

Tehokas ja vauhdikas jumppa, jossa ”ilmanyrrkkeillään” musiikin tahdissa. Lopussa lihaskuntoliikkeitä ja lyhyet venyttelyt. Juomapullo, hikipyyhe ja sisäkengät mukaan!

- to 25.4. klo 17.30-18.30 ja
- to 2.5. klo 17.30-18.30

Ei ilmoittautumista.

## **Porras-mäkitreeni**

Anttilanvuoren kuntoportaati ja pururata, Rautialantie 300

Kohota kuntoa Anttilanvuoren kuntoportaissa ja pururadan ylämäessä erilaisilla tyyleillä liikkuen. Tunnilla kohotetaan aerobista- ja lihaskuntoa, koordinaatiokykyä sekä tasapainoa. Harjoitukset tehdään oman kunnon mukaan.

- maanantaisin 6.5.-10.6. klo 17.15-18.00

Ei ilmoittautumista.

## **Kehonhuolto ja liikkuvuus**

Peiponpellon liikuntasali, Rautialantie 60

Rauhallinen tunti, jossa vahvistetaan kehoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Tunnilla mennään myös lattiatasolle. Mukaan joustavat vaatteet, halutessa oma matto.

- maanantaisin 6.5.-10.6. klo 18.15-19.00

Ei ilmoittautumista.

## **Toiminnallinen treeni**

Narvan urheilukenttä, Tuulikalliontie 87

Kuntopiiriä, intervallitreeniä ynnä muuta tehokasta ja monipuolista ohjattua liikuntaa urheilukentän kuntovälineillä ja kentällä. Treenin voi jokainen mukauttaa oman kuntotasonsa mukaan.

- keskiviikkoisin 15.5.-12.6. klo 18.15-19.00

Ei ilmoittautumista.

## **Narvan torijumppa**

Narvan tori, Latomaantie 1

Lihaskuntojumppaa aamutuimaan. Tunnin liikkeet tehdään pystyssä – jumppamattoa ei tarvita. Sopii kaikenikäisille, erityisesti senioreille.

- tiistaisin 7.5.-11.6. klo 8.15-9.00

Ei ilmoittautumista.

## **Kirkonkylän torijumppa**

Kirkonkylän tori, Kesontie 3

Lihaskuntojumppaa aamutuimaan. Tunnin liikkeet tehdään pystyssä – jumppamattoa ei tarvita. Sopii kaikenikäisille, erityisesti senioreille.

- perjantaisin 17.5.-14.6. klo 8.15-9.00

Ei ilmoittautumista.

## **Kuntosaliohjausta senioreille**

Vesilahden koulukeskuksen kuntosali, Rautialantie 77A

Tule tutustumaan kuntosaliin ja vahvistamaan lihaskuntoa. Ohjaaja opastaa laitteiden turvalliseen käyttöön ja monipuoliseen harjoitteluun.

- ma 22.4. klo 10.00-10.45

Ei ilmoittautumista.

Kaikki ryhmät ovat maksuttomia.

Ryhmiä ohjaa Riikka Mäki ([riikka.maki@vesilahti.fi](mailto:riikka.maki@vesilahti.fi)). Ravitsemuksellista hyvinvointiryhmää lukuun ottamatta, ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua.

# **Tervetuloa mukaan liikkumaan!**



vesilahti