

# SOVELTAVAN LIKUNNAN KALENTERI

2021–2022



**Keski-Karjalan alueen  
erityis- ja terveystaivuntapalvelut**

## **HUOMIOI KORONA!**

**Osallistuessasi ryhmiin, tule vain terveenä!**

**Seuraa kuntien ilmoituksia koronatilanteesta ja sen aiheuttamista mahdollisista vaikutuksista ja rajoituksista liikuntaryhmiin.**

**Jos kuulut riskiryhmään, päätä itse, voitko osallistua liikuntaryhmiin.**

**Emme voi taata kaikkien liikuntaryhmien osalta tilojen ja olosuhteiden hygieenisuutta.**

**Noudata yleisiä ja valtakunnallisia ohjeita koronatilanteeseen liittyen.**

**Muista ottaa liikuntaryhmiin mukaan omat liikunta- ja jumppavälineet (esim. oma jumppamatto). Halutessasi voit käyttää liikuntaryhmissä suojavälineitä.**

**KESKI-KARJALAN KUNNAT**

# SISÄLTÖ

sivu

TERVETULOA LIIKKUMAAN 3

TOIMINTA-AIKA, ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT 5

## KESÄLAHTI

Kuntosali 6

Muut liikuntaryhmät 7

## KITEE

Kuntosali 10

Vesiliikunta 16

Muut liikuntaryhmät 19

Tanssi 28

## RÄÄKKYLÄ

Kuntosali 30

Muut liikuntaryhmät 31

## TOHMAJÄRVI

Kuntosali 36

Vesivoimistelu 38

Muut liikuntaryhmät 39

# TERVETULOA LIIKKUMAAN!

Tähän kalenteriin on koottu kattavasti Keski-Karjalan kuntien (Kitee, Rääkkylä ja Tohmajärvi) soveltavan liikunnan ja terveystuokunnan palvelut.

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on iän, vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.

Terveystuokuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen.

Ryhmät ovat pääasiassa joko sosiaali- ja terveystalan toimijoiden, liikuntatoimen, kansalaisopiston tai eri järjestöjen järjestämiä.

Keski-Karjalan alueella on myös laaja vertaisohjaajien verkosto, joten myös vertaisohjatut liikuntapalvelut on kerätty tähän kalenteriin.

Tämän kalenterin tarkoituksena on palvella sekä terveystuokkujia että niitä ammattihenkilöitä, jotka päivittäisissä asiakaskontakteissaan antavat liikuntaneuvontaa ja ohjaavat asiakkaitaan liikuntaryhmiin.

Kalenterin tiedoissa tapahtuvat muutokset mahdollisia, joten oikeudet muutoksiin pidätetään.

**TERVETULOA LIIKKUMAAN**

## **TOIMINTA-AIKA, ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT**

### **Toiminta-aika**

Pääsääntöisesti ryhmät alkavat syyskuussa 2021 ja loppuvat huhti-toukokuussa 2022. Tarkemmat toiminta-ajat ovat kuitenkin ilmoitettu ryhmäkohtaisesti.

### **Ilmoittautumiset**

Ilmoittautumiset ovat ryhmäkohtaisia. Pääasiallisesti ilmoittautuminen tapahtuu puhelimitse, ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai internetissä, ellei ryhmän kohdalla ole toisin mainittu.

Mikäli ryhmään on ennakoilmoittautuminen, siitä on mainittu ryhmän kohdalla. Osa ryhmistä toimii jaksottaisesti, joten paikkoja voi tiedustella läpi toimintakauden. Muutoinkin vapaita paikkoja voi tiedustella ryhmäkohtaisesti yhteystietojen perusteella.

Kiteellä kaupungin liikuntatoimen ryhmiin ilmoittaudutaan tiistaina 7.9.2021 klo 8.00–10.00 välisenä aikana Urheilutalo-uimahalli VesPelin liikuntasalissa. Ilmoittautumislomakkeen voi hakea VesPelistä tai tulostaa [www.kitee.fi/ohjattu-liikunta](http://www.kitee.fi/ohjattu-liikunta) -sivuilta ja tuoda sen täytettynä ryhmään tullessa. Puhelinilmoittautumisen jälkeen voi kysellä vapaita paikkoja puh. 040 105 1168 Kirsi tai 040 105 1189 Tapio.

### **Maksut**

Ryhmän osallistumismaksu on ilmoitettu ryhmän kohdalla tai ryhmä on maksuton.

### **KITEEN SENIORIKORTTI**

Kiteellä ja Kesälahdella on käytössä seniori- tai kuntosaliseniorikortti 65+ kiteeläisille, joilla edullisesti liikuntatoimen liikuntaryhmiin sekä Vespeliin uimaan ja kuntosalille. Seniorikortin hinta on 1v. 79 €, ½ vuotta 47 €, kuntosaliseniorikortin hinta on 1v. 30 € ja ½ vuotta 20 €. Kysy lisää Kiteen liikuntatoimesta tai VesPelistä.

### **RÄÄKKYLÄN SENIORIKORTTI**

Seniorikuntosalikortti oikeuttaa yrittäjätalon kuntosalin vapaaseen käyttöön ja kunnan kuntosaliryhmään osallistumisen. Kortti on voimassa kalenterivuoden (1.1.–31.12.) ja maksaa 30 € vuodessa. Kortin saavat käyttöönsä kaikki 65-vuotiaat sekä eläkepäätöksen saaneet rääkkyläläiset. Pihlajakodin seniorikuntosalin käyttö on ilmaista kaikille kuntalaisille. Tiedustelut Jyrki Kymäläiseltä puh. 040 105 3103.

# Kesälahti

## KUNTOSALI

**Ikääntyvien kuntosaliryhmät, Eläkeliitto Kesälahden yhdistys**

**Paloaseman kuntosali, Ratsumestarintie 1**

**MAANANTAI klo 9.00 - 11.00**

**2021 - 2022**

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille 65+ ikäihmisille.

Teemalla lisää voimaa tuleviin vuosiin.

Vuorojen vastuuhenkilö: Aimo Kupiainen p. 040 739 4455

**Ikääntyvien kuntosaliryhmät, Eläkeliitto Kesälahden yhdistys**

**Paloaseman kuntosali, Ratsumestarintie 1**

**KESKIVIIKKO klo 9.00 – 13.00**

**2021 - 2022**

**Maksu: 1 €/kerta/hlö**

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille 65+ ikäihmisille.

Teemalla lisää voimaa tuleviin vuosiin.

Vuorojen vastuuhenkilö: Aimo Kupiainen p. 040 739 4455

Kesälahtitalon seniorikuntosali on toistaiseksi pois käytöstä Covid19-tilanteen vuoksi. Kesälahtitalon seniorikuntosalin aukeamisesta voi tiedustella Kiteen kaupungin liikuntatoimesta, p. 040 105 1189 tai [tapio.niskanen@kitee.fi](mailto:tapio.niskanen@kitee.fi).

## MUUT LIIKUNTARYHMÄT

### **Liikunta, Hummovaara**

**Hummon kylätalo, Ihalanraitti 4**

**MAANANTAI klo 15.00 -16.00**

**13.9 – 13.12.2021/10.1–4.4.2022 16t/16t**

**Maksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50 €**

Peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa.

Ohjaaja: Hanneliina Kojo, Ritva Muukkonen, Heli Päivinen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Lentopalloa, Eläkeliitto Kesälahden yhdistys ry**

**Kesälahden koulun liikuntasali, Pyhäjärventie 3**

**MAANANTAI klo 16.00 - 17.30**

**PERJANTAI klo 15.00 - 16.30**

**Syksy 2021 - Kevät 2022**

Ryhmä on suunnattu 60+ miehille ja naisille.

Lisätietoja: Hannu Surakka p. 0400 342 561

### **Boccia Eläkeliitto, Kesälahden yhdistys ry.**

**Seurantalo, Ratsumestarintie 26**

**TIISTAI klo 13.00 -14.30**

**syksy 2021-kevät 2022**

Ryhmä on suunnattu 60+ miehille ja naisille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja

Lisätietoja: Hannu Surakka p. 0400 342 561

### **60+ - jumppa**

**Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3**

**KESKIVIIKKO klo 16.15–17.15**

**15.9 - 8.12.2021/12.1 - 6.4.2022**

**Kurssimaksu: 73 € syksy/kevät (syksy 36,50 € kevät 36,50 €)**

Monipuolinen kuntojumppatunti yli 60-vuotiaille naisille ja miehille.

Tunnilla keskitytään lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota kehittäviin ja ylläpitäviin harjoituksiin, venyttelyä unohtamatta.

Välineinä käytetään oman kehon lisäksi mm. keppejä ja kuminauhoja.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

## **Etnotanssi**

**Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3**

**KESKIVIikko klo 17.15–18.15**

**15.9 - 8.12.2021/12.1 - 6.4.2022**

**Kurssimaksu: 73 € syksy/kevät (syksy 36,50 €, kevät 36,50 €)**

Tunnilla tempaudutaan afrikkalaisten, intialaisten ja karibialaisten rytmien vietäväksi. Etnotanssi on hauskanpitoa, heittäytymistä, energistä karnevaalitunnelmaa ja taattua hikeä. Tunnilla ei vaadita aiempaa tanssillista osaamista, vaan jokainen voi osallistua oman kunto- ja taitotasonsa mukaisesti. Tanssityyleinä ovat afro, bollywood & bhangra sekä soca.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

## **Työikäisten kuntoliikunta**

**Kesälahden koulu/ liikuntasali Puruvesi-talo, Pyhäjärventie 3**

**KESKIVIikko klo 18.15–19.15**

**15.9 - 8.12.2021/12.1- 6.4.2022**

**Kurssimaksu: 73 € syksy/kevät (syksy 36,50 €, kevät 36,50 €)**

Tehokasta liikuntaa työikäisille oman kehon painoa ja erilaisia välineitä käyttäen. Kuntoa kohotetaan vaihtuvilla teemoilla mm. kahvakuulalla, keppijumpalla, kehonpainoharjoittelulla.

Ryhmäläisten toiveet otetaan huomioon. Sopii kaiken kuntoisille työikäisille.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

## **Äijäjumppa**

**Kesälahden koulun liikuntasali, Pyhäjärventie 3**

**KESKIVIikko klo 19.15–20.15**

**15.9 - 8.12.2021/12.1 - 6.4.2022**

**Kurssimaksu: 73 € syksy/kevät (syksy 36,50 €, kevät 36,50 €)**

Äijäjumppa on ainoastaan miehille tarkoitettu kuntoliikuntaryhmä, jossa kohotetaan sekä aerobista että lihaskuntoa.

Vaihtuvia teemoja mm. kahvakuulailua, keppijumppaa, kehonpainoharjoittelua ja kehonhuoltoa. Ryhmän toiveet otetaan huomioon. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille äijille.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119



### **Pranamajoogaa**

**Sovintola, Pyhäjärventie 8**

**PERJANTAI klo 16.30–18.00**

**17.9 – 10.12.2021/14.1 – 8.4.2022**

**Kurssimaksu 88 € syksy/kevät (syksy 44,00 €, kevät 44,00 €)**

Pranamajooga antaa elämän voimaa. Parasta joogassa on rauhoittuminen ja myös hengittämiseen kiinnitetään paljon huomiota.

Ja venyttely on tärkeä, kun mittarissa alkaa kohta olla 70.

Jooga rauhoittaa kehoa ja mieltä ja tasapainottaa elintoimintoja sekä parantaa kehontuntemusta. Ota mukaan joogamatto, 2 joogatiiltä, joogavyö.

Ohjaaja: Tatjana Nokelainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Hathajooga**

**Sovintola, Pyhäjärventie 8**

**PERJANTAI klo 18.15 – 19.45**

**17.9 – 10.12.2021/14.1 – 8.4.2022**

**Kurssimaksu 88**

Hathajoogaa aloittelijoille ja jo aiemmin jooganneille.

Hathajooga on kehonharjoitusten jogaa johon kuuluvat asana-, rentoutus-, ja hengitysharjoitukset.

Jooga tukee kehontuntemusta, mielen tasapainoa ja treenaa fyysistä kehoa.

Huomioi, että tunneilla ollaan paljon ranteiden ja polvien varassa.

Ohjaaja: Tatjana Nousiainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

# Kitee

## KUNTOSALI

### **Kevennetty ikääntyvien kuntosali**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 9.15–10.15**

**13.9.–10.12.2021/10.1 – 4.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**Maksu: syksy tai kevät 23 €/lukuvuosi 37 €**

Ryhmä on suunnattu 65+ ikäisille, eläkeläisille, veteraaneille ja kaikille erityisryhmäläisille.

Tavoitteena on kevyttä lihaskuntaa ylläpitäviä harjoitteita kuntosali laitteilla ja käsipainoilla sekä venyttely.

Ryhmän koko enintään 15 hlö.

Ohjaaja: Kirsi Varonen/liikuntatoimi

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p.040 105 1168 tai Tapio Niskanen p. 040 1051189

### **Vaativampi ikääntyvien kuntosali**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 10.45 -11.55**

**13.9.–10.12.2021/10.1.–4.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**Maksu: syksy tai kevät 23 €/lukuvuosi 37 €**

Ryhmä on suunnattu 65+ ikäisille useamman vuoden kuntosali laitteita käyttäneille ikäihmisille.

Tavoitteena on vaativia lihaskuntaa ylläpitäviä harjoitteita kuntosali laitteilla ja käsipainoilla, sekä venyttelyä.

Ryhmän koko enintään 15 hlö.

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen 040 105 1168 tai Tapio Niskanen p. 040 105118

**Kuntosaliryhmä, Kiteen Eläkkeensaajat ry**

**Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2**

**MAANANTAI klo 15.30 -17.00**

**Alkaen 6.9- 22.11.2021/3.1 -23.5.2022**

**Maksu: maksuton**

Ryhmä on tarkoitettu ikääntyville ihmisille kunnon kohentamiseksi. Tavoitteena on liikuntakyvyn ylläpitäminen, lihaksiston vahvistaminen sekä tasapainon hallinta kuntosalilaitteiden avulla.

Lisätietoja: kuntosalivastaava Tarja Väyrynen p.040 506 1560

**Kuntosaliryhmä Eläkeliitto Kiteen yhdistys ry**

**Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2**

**MAANANTAI klo 17.00–18.00**

**6.9 -23.11.2021/4.1 -26.4.2022**

**Maksu: 7 € syksy/7 € kevät**

Ryhmä on suunnattu Eläkeliiton Kiteen osaston jäsenille. Tavoite on liikunnan tärkeyden tiedostaminen, voimistelu ja kuntosaliharjoittelemine.

Vertaisohjaaja: Helka Törnroos

Lisätietoja: Helka Törnroos p. 040 352 6726

**Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä**

**Apupiste, Olkontie 6**

**TIISTAI klo 12.00 – 13.00 14.9 alkaen**

**Maksu: 36 €/6 krt**

Ryhmä soveltuu kaikenikäisille. Tunti sisältää alkuverryttelyn, kuntosaliharjoittelun ja loppuverryttelyt.

Ohjaaja: fysioterapeutti Pirjo Sorsa

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414415

**MS – Kuntosaliryhmä**

**Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2**

**TIISTAI klo 12.00 – 13.00**

**14.9–11.12.2021/ 11.1 – 5.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**Maksu: 23 € lukukausi/37 € lukuvuosi**

Ryhmä on suunnattu kaikenikäisille MS-tautia sairastaville. Tavoitteena on lihaskunnon ylläpitäminen kuntosalilaitteilla, käsi- ja nilkkapainoilla. Ryhmän koko enintään 8 hlö

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p.040 105 1168 tai  
Tapio Niskanen p. 040 105 1189

### **Kevyt kuntosaliryhmä**

**Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2**

**TIISTAI klo 13.30 – 14.15**

**14.9–11.12.2021/ 11.1 – 5.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**Maksu: 23 € lukukausi/37 € lukuvuosi**

Senioreille suunnattu matalan kynnyksen kuntosalilaitteisiin tutustuminen.  
Sisältää kevyttä liikuntaa mm. tuolijumppaa.

Ryhmän koko 10 hlö

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai  
Tapio Niskanen p. 040 105 1189

### **Kuntosaliryhmät, Eläkeliitto, Kiteen yhdistys ry**

**Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2**

**TIISTAI**

**Ryhmä I klo 16.00–17.00**

**Ryhmä II klo 17.00 -18.00**

**7.9 -23.11.2021/4.1- 26.4.2022**

**Maksu: 7 € syksy/7 € kevät**

Ryhmät on suunnattu Eläkeliiton Kiteen osaston jäsenille.

Tavoite on liikunnan tärkeyden tiedostaminen, voimistelu ja kuntosaliharjoittelu.

Vertaisohjaajat: Ryhmä I Erkki Kinnunen p. 040 775 6896

Ryhmä II Aino Alasaari p. 050 322 8669

Lisätietoja: Erkki Kinnunen p. 040 775 6896

### **Vaativampi ikääntyvien kuntosali**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**KESKIVIIKKO klo 11.00 -12.00**

**15.9.–8.12.2021 (ei vko 42 ) 12 krt**

**Maksu: syksy 23 €**

Ryhmä on suunnattu 65+ ikäisille useamman vuoden kuntosalilaitteita käyttäneille ikäihmisille.

Tavoitteena on vaativia lihaskuntaa ylläpitäviä harjoitteita kuntosali laitteilla ja käsipainoilla, sekä venyttelyä.

Ryhmän koko enintään 15 hlö.

Ohjaaja: Kirsi Varonen  
Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen 040 105 1168 tai  
Tapio Niskanen p. 040 1051189

**Kuntosaliryhmä, seniorit**

**Apupiste, Olkontie 6**

**KESKIVIIKKO klo 11.15 – 12.15 15.9 alkaen**

**Maksu: 36 €/6 krt**

Ryhmässä edetään rauhallisella tahdilla sisältäen alkuverryttelyn, kuntosaliharjoittelun ja loppuverryttelyn.

Ohjaaja: fysioterapeutti Niina Vasarainen

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

**Kuntosaliryhmä, Eläkeliitto, Kiteen yhdistys ry**

**Kiteen terveystieteiden keskuksen kuntosali, Arppentie 6**

**KESKIVIIKKO klo 16.15 -17.15**

**8.9 -24.11.2021/12.1 - 27.4.2022. Toiminnan alkaminen riippuu terveystieteiden keskuksen kuntosalin käyttöönottamisesta covid19 -tilanteen vuoksi.**

**Maksu: 7 € syksy/7 € kevät**

Ryhmät on suunnattu Eläkeliiton Kiteen osaston jäsenille.

Tavoite on liikunnan tärkeyden tiedostaminen, voimistelu ja kuntosaliharjoittelu.

Vertaisohjaaja: Leena Karppi

Lisätietoja: Leena Karppi p. 050 402 6947

**Kuntosaliryhmät, Eläkeliitto, Kiteen yhdistys ry**

**Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2**

**KESKIVIIKKO**

**Ryhmä I klo 16.00 -17.00**

**Ryhmä II klo 17.00 -18.00**

**8.9 -24.11.2021/12.1 -27.4.2022**

**Maksu: 7 € syksy/7 € kevät**

Ryhmät on suunnattu Eläkeliiton Kiteen osaston jäsenille.

Tavoite on liikunnan tärkeyden tiedostaminen, voimistelu ja kuntosaliharjoittelu.

Vertaisohjaajat: Ryhmä I Sirpa Hirvonen p. 0400 267 037

Ryhmä II Pirjo Salmelainen p. 050 377 2437

**Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä Diabetesyhdistys**

**Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2**

**TORSTAI klo 10.30 -12.00**

**9.9 -16.12.2021/13.1 -28.4.2022**

**Maksuton**

Vuoro on tarkoitettu yhdistyksen jäsenille.

Tavoitteena on lihaskunnan ja tasapainon hallinnan ylläpito ja kohentaminen.

Ohjaaja: Vertaisohjaajat

Lisätietoja: Eeva Kinnunen p. 040 147 3524

**Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun/välineisiin**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**TORSTAI klo 11.00 – 12.00**

**30.9 – 11.11.2021 6krt**

**Maksu: 10.00 €**

Kuntosaliharjoitteluun ja- laitteisiin tutustuminen.

Ohjattu alkuverryttely ja loppuvenyttely, sekä opastusta kuntosalilla.

Ryhmän koko: max 15 hlöä.

Ohjaaja: Kirsi Varonen/liikuntatoimi

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1186 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

**Kuntosaliryhmä (vapaa käyttö)**

**Apupiste, Olkontie 6**

**TORSTAI klo 14.00 – 15.00**

**Alkaen 12.8.2021**

**Maksu: 36 € / 6 kertaa**

Ohjaaja: fysioterapeutti Tiina Kärnä

Ilmoittautuminen: FHL Apupiste p. 013 414 415

**Kuntosali, K-K:n Reuma ja Tules ry**

**Harjulan seniorikuntosali, Ilmolantie 2**

**TORSTAI klo 16.00 -17.00**

**Alkaen 6.9.2021**

**Maksu: maksuton reuman jäsenille**

Ryhmä on tarkoitettu K-K:n Reuma ja Tules yhdistyksen jäsenille.

Tavoitteena on lihaskunnan parantaminen ja ylläpitäminen.

Nivelreumaa sairastavien itsenäistä kuntoutusta.

Ohjaaja: Liisa Pirhonen

Lisätietoja: Kiteen Reumayhdistyksen puh.joht. Eija Hakulinen p. 050 3207557

**Seniorikorttilaisten kuntosali**  
**Urheilutie 7, Urheilutalo VesPeli**  
**PERJANTAI klo 8.00 -10.00**

**10.9.2021 - 31.5.2022**

**Maksu: seniorikortti**

Vuoro on tarkoitettu omatoimiseen voimaharjoitteluun 65+ ikäisille seniorikortin käyttäjille, jotka haluavat ennaltaehkäistä fyysisen toimintakunnon heikkenemistä.

Tavoitteena on saavutetun lihaskunnon ja tasapainon ylläpito.

Kuntosalilla voi olla kerrallaan max 15 hlöä.

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

## VESILIIKUNTA

### **Vesiliikuntaa selkäongelmallisille**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 19.30–20.15**

**6.9 -13.12.2021 ja 10.1 - 11.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**Maksu: 3,00 €/kerta + uintimaksu**

Ryhmä on suunnattu kaikenikäisille henkilöille, joilla on selkäongelmaa ja -oireita.

Osallistuminen ei edellytä P-K:n Selkäyhdistyksen jäsenyyttä.

Tavoitteena on selän hallinnan, lihasvoiman ja liikkuvuuden lisääminen ja ylläpitäminen.

Ohjaaja: Tiina Timonen 050 3488 392

Lisätietoja: P-K:n Selkäyhdistys ja Tiina Timonen

### **Kevennetty vesiliikunta I ja II**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**Ryhmä I TIISTAI klo 8.00 – 8.30**

**14.9 - 7.12.2021/11.1 - 5.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**Ryhmä II TORSTAI klo 8.00–8.30**

**16.9 -9.12.2021/13.1 - 7.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi + uintimaksu**

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille senioreille ja eläkeläisille. Tavoitteena kevyesti kuormittava toimintakykyä ylläpitävä vesiliikunta.

Yhden ryhmän koko: max 20 hlöä.

Ohjaaja: Liikuntatoimen työntekijä

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

### **Vaativampi vesiliikunta I ja II**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**Ryhmä I TIISTAI klo 8.30 - 9.00**

**14.9 - 7.12.2021/11.1 - 5.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**Ryhmä II TORSTAI klo 8.30 - 9.00**

**16.9 - 9.12.2021/13.1 - 7.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi + uintimaksu**

Ryhmä on suunnattu liikunta- ja toimintakykyisille senioreille



ja eläkeläisille. Tavoitteena on vireyttä ja laatua elämään liikunnan avulla.  
Yhden ryhmän koko: max 20 hlöä.  
Ohjaaja: Liikuntatoimen työntekijä  
Lisätietoja: Liikuntatoimi: Kirsi Varonen p. 040 105 1168 tai  
Tapio Niskanen p. 040 105 1189

### **Vesiliikunta Diabetesyhdistys**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**TIISTAI klo 11.00 – 12.00**

**31.8 -14.12.2021 /11.1- 26.4.2022**

**Maksu: 4 €/kerta + uintimaksu.**

**Syyskausi 48 € ja kevätkausi 48 €**

Ryhmä on kaikille avoin ja se on suunnattu kaikenikäisille, matalan- ja syvänveden vesivoimistelusta nauttiville.

Tavoitteena on veden vastusta hyödyntämällä ja eri välineiden avulla kohottaa lihaskuntoa ja saada vireyttä arkeen.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset ohjaajalle:

Tiina Timonen p. 050 348 8392

### **Vesiliikunta**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**TIISTAI klo 19.30 – 20.15**

**21.9 – 14.12.2021/11.1 – 12.4.2022**

**Maksu: syksy 40 €/kevät 40 € + uintimaksu**

Ryhmä on suunnattu kaikenikäisille vesiliikunnasta nauttiville, matalan tai syvänveden vesivoimistelua.

Tavoitteena on kuntoa kohottavaa liikuntaa veden vastusta ja eri välineitä hyväksi käyttäen, vireyttä ja laatua elämään.

Miehet tervetulleita mukaan.

Lisätietoja: Kiteen Naisvoimistelijat/Tiina Waschko 050 367 7844

### **Allasjumppa**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**KESKIVIIKKO klo 19.30 – 20.15**

**15.9 - 8.12.2021/12.1 - 6.4.2022 13 krt/syksy, 12 krt/kevät**

**Maksu: 55 € + uintimaksu**

Monipuolinen vesijumppa, joka sisältää lämmittely hyppy- ja juoksuosuuksia sekä lihaskuntoharjoitteita.

Myös nivelvaivaiset voivat nauttia tästä tunnista. Vesi pehmentää liikkeitä.

Kurssimaksu ei sisällä uintimaksua.

Ohjaaja: Tiina Timonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Vesiliikunta**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**PERJANTAI klo 11.00 – 12.00**

**3.9 – 17.12.2021 /8.1 – 30.4.2022 (ei vko 10)**

**Maksut: 4 €/kerta + uintimaksu tai syyskausi 48 € + uintimaksu/  
kevätkausi 48 € + uintimaksu.**

Ryhmä on kaikille avoin ja se on suunnattu kaikenikäisille,  
matalan ja syvänveden vesivoimistelusta nauttiville.

Tavoitteena on veden vastusta hyödyntämällä ja eri välineiden avulla  
kohottaa lihaskuntoa ja saada vireyttä arkeen.

Ilmoittautumiset ohjaajalle: Tiina Timonen p. 050 348 8392

### **Vesiliikunta**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**PERJANTAI klo 19.30 – 20.15**

**27.8 – 17.12.2021 (9krt) joka toinen pe/7.1 – 6.5.2022 joka toinen pe  
9 krt/kausi, yhteensä 18 krt**

**Maksut: 4 €/kerta + uintimaksu tai kausi 28 € + uintimaksu**

Ryhmä on kaikille avoin ja se on suunnattu kaikenikäisille,  
matalan ja syvänveden vesivoimistelusta nauttiville.

Tavoitteena on veden vastusta hyödyntämällä ja eri välineiden avulla  
kohottaa lihaskuntoa ja saada vireyttä arkeen.

Ilmoittautumiset ohjaajalle: Tiina Timonen p. 050 348 8392

### **Työikäisten tehovesijumppa**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**La 10.00 -10.45**

**18.9 - 11.12.2021/15.1 – 9.4.2022 8 krt syksy/9 krt kevät**

**Maksut: Kurssimaksu 40,00 € + uintimaksu.**

Tehokasta liikuntaa vedessä musiikin tahdissa.

Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita.

Tehovesijumppa kehittää kestävyyttä ja vahvistaa lihaskuntoa.

Apuna liikkeitä tehostamaan käytetään erilaisia apuvälineitä.

Ei kokoonnu kuukauden viimeisenä lauantaina.

Syksy: 18.9, 2.10, 9.10, 16.10, 13.11, 20.11,4.12 ja 11.12

Kevät: 15.1, 22.1, 5.2, 12.2,19.2, 5.3, 19.3, 2.4 ja 9.4  
Ohjaaja: René Eugenio Juárez  
Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

## MUUT LIIKUNTARYHMÄT

### **Boccia-ryhmä Kiteen Eläkkeensaajat**

**VesPelin pallosali, Urheilutie 7**

**MAANANTAI klo 10.00 -11.30**

**6.9 - 30.11.2021/10.1 - 31.5.2022**

**Maksu: ei osallistumismaksua**

Ryhmä on tarkoitettu eläkeläisille. Tavoitteena sosiaalinen kanssakäyminen ja liikunnan vireyden ylläpitäminen.

Ohjaaja: Kauko Väkeväinen p.0500 428 202 varalla Taisto Havukainen

### **Liikunta, Leinovaara**

**Kylätalo Leinola, Leinovaarantie 4 A**

**MAANANTAI klo 16.30 – 17.30**

**13.9 – 13.12.2021/10.1 – 4.4.2022 16t/16t**

**Maksu: syksy 36,50 e/kevät 36,50 €**

Peruskuntoa ylläpitävää liikuntaa.

Ohjaaja: Hanneliina Kojo, Ritva Muukkonen, Heli Päivinen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Juurikan jumppa**

**Juurikan vapaa-aikakeskus, Juurikkajärventie 3**

**MAANANTAI klo 18.00 -19.00**

**13.9 -13.12.2021/10.1 – 4.4.2022 yhteensä 16t/16t**

**Maksu: syksy 36,50 e/kevät 36,50 €**

Perusjumppaa naisille. Tehostaen musiikilla, välineillä ja ilman välineitä oman kehon painolla.

Ohjaaja: Eila Uuksulainen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Perusjumppa kaikille, Puhos**

**Puhoksen koulu, Kartanontie 5**

**MAANANTAI klo 17.45 - 18.45**

**13.9 - 13.12.2021 /10.1 – 4.4.2022 16t/16t**

**Maksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50 €**

Kuntoa ylläpitävää, monipuolista liikuntaa kehoa ja eri välineitä hyväksi käyttäen.

Ohjaaja: Tiina Timonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

**Etnotanssi**

**Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4**

**MAANANTAI klo 17.30 -18.30**

**13.9 - 13.12.2021/10.1 – 4.4.2022 16t/16**

**Maksu: 73 € syksy 36,50 €/kevät 36,50 €**

Tunnilla tempaudutaan afrikkalaisten, intialaisten ja karibialaisten rytmien vietäväksi. Etnotanssi on hauskanpitoa, heittäytymistä, energistä karnevaalitunnelmaa ja taattua hikeä. Tunnilla ei vaadita aiempaa tanssillista osaamista, vaan jokainen voi osallistua oman kunto- ja taitotasansa mukaisesti. Tanssityyleinä ovat afro, bollywood & bhangra sekä soca.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

**Power HIIT**

**Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4**

**MAANANTAI klo 18.30 -19.30**

**13.9 - 13.12.2021/10.1 – 4.4.2022 16t/16t**

**Maksu: 73 € syksy 36,50 €/kevät 36,50 €**

Power HIIT on korkeatehoinen intervalliharjoittelutunti tutussa Powerin hengessä. Tunti koostuu lyhyistä, nopeista, tehokkaista aineenvaihduntaa ja hermolihasjärjestelmää kuormittavista harjoituksista. Harjoitukset suunnataan koko keholle, erityisesti suurille lihasryhmille. Power HIIT sopii kaikille haasteita pelkäämättömille kuntoilijoille.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

**Kahvakuula**

**Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4**

**MAANANTAI klo 19.30 -20.30**

**13.9 - 13.12.2021/10.1 – 4.4.2022 16t/16t**

**Maksu: 73 € syksy 36,50 €/kevät 36,50 €**

Harjoittelu kahvakuulan kanssa on monipuolista liikuntaa, joka tarjoaa haastetta mitä erilaisempiin tavoitteisiin. Voiman hankinta,

kiinteytyminen, ryhdin, lihastasapainon ja liikkuvuuden parantaminen, tasapainon ja koordinaation kehittäminen sekä painon pudottaminen ja painon hallinta ovat hyviä syitä aloittaa kahvakuulaharjoittelu. Harjoitteet ovat toiminnallisia ja hyötyvoimaa kehittäviä ja ne sopivat eritasoisille ja -ikäisille liikkujille.

Tunnille oma kahvakuula mukaan.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu, Asta Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Aamukuula**

**VesPeli, ryhmätila, Urheilutie 7**

**TIISTAI klo 9.30 – 10.30**

**14.9 - 7.12.2021/11.1 – 5.4.2022 16t/16t**

**Maksu: 73 € syksy 36,50 €/kevät 36,50 €**

Harjoittelu kahvakuulan kanssa on monipuolista liikuntaa, joka tarjoaa haastetta mitä erilaisempiin tavoitteisiin. Voiman hankinta, kiinteytyminen, ryhdin, lihastasapainon ja liikkuvuuden parantaminen, tasapainon ja koordinaation kehittäminen sekä painon pudottaminen ja painon hallinta ovat hyviä syitä aloittaa kahvakuulaharjoittelu. Harjoitteet ovat toiminnallisia ja hyötyvoimaa kehittäviä ja ne sopivat eritasoisille ja -ikäisille liikkujille.

Tunnille oma kahvakuula mukaan.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu, Asta Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Keppijumppa, päivä**

**VesPeli, liikuntasali, Urheilutie 7**

**TIISTAI klo 11.00 - 11.45**

**14.9 - 7.12.2021/11.1 – 5.4.2022 12t/12t**

**Maksu: 55,00 €**

Monipuolista liikuntaa kepin kanssa reippaan musiikin tahdittamana.

Vetreyttäviä, elvyttäviä ja avaavia liikkeitä sekä tasapainoharjoituksia.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu, Asta Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Kiteen Eläkkeensaajat Tanhukerho**

**VesPeli, pallosali, Urheilutie 7**

**TIISTAI klo 9.30 -11.00**

**7.9 - 30.11.2021/11.1 - 31.5.2022**

Ryhmä on suunnattu ikäihmisille.

Toiminta sisältää kansantanssia ja senioritanssia.

Vertaisohjaaja: Kalevi Hartikainen p. 0400 359 418

Varalla: Marja-Leena Hassinen p. 050 355 2073

**Kävelyryhmä, Eläkeliitto, Kiteen yhdistys ry**

**Kokoontuminen Keisarinkuja 2**

**TIISTAI klo 10.00 -11.00**

**Aloituspäivä ti 14.9.2021. Jatkosta sovitaan paikan päällä.**

Ryhmä on suunnattu ikäihmisille, rauhallista ulkona liikkumista ja yhdessäoloa.

K-K:n Reuma ja Tules ry:n jäsenet osallistuvat tähän ryhmään.

Tavoitteena liikuntakyvyn ylläpitäminen.

Lisätietoja Erkki Kinnunen puh. 040 1788603.

**Vireyttä vanhuuteen, Eläkeliiton kerho**

**Kiteen ev.lut seurakuntakeskus, Kappelintie 4**

**Joka toinen TIISTAI klo 10.00-12.00**

**21.9.2021 alkaen**

Ryhmä on suunnattu ikääntyneille ihmisille, myös kaikille kerhosta kiinnostuneille.

Tavoitteena on liikunnallinen yhdessäolo ja virkistäytyminen, tietoiskuja eri aiheista.

Lisätietoja: Erkki Kinnunen p.040 1788603

**Lentopalloa, Eläkeliitto Kiteen yhdistys**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**TIISTAI klo 14.00 -15.30**

**31.8 - 13.12.2021/3.1 - 25.4.2022**

**Maksu: 10 € syksy/10 € kevät**

Ryhmä on suunnattu eläkeläisille ja ikääntyneille miehille ja naisille.

Tavoitteena liikuntakunnon ylläpitäminen.

**Uudet mukaan tahtovat, ota yhteys Maire Timoseen.**

Vertaisohjaaja ja lisätiedot: Maire Timonen p. 044 200 2035

## **Booty**

**Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4**

**MAANANTAI klo 17.30 -18.30**

**Lokakuu - 7.12.2021/11.1 - 5.4.2022 16t/16t**

**Maksu: syksy 36,50 €, kevät 36,50 €**

Vahvat ja kiinteät pakarat, ryhdin ja tasapainon parantaminen, painonhallinta, jalkapäivä tai rakkaus kyykkyä kohtaan. Tämä kaikki yhdistyy Booty-tunnilla, jossa pääosaan pääsevät pakara- ja reisilihakset. Harjoitteet ovat monipuolisia ja tehokkaita oman kehon painolla tai eri välineillä tehtäviä (esim. kuminauhut). Tunti sopii kaikenlaisille kuntoilijoille.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 11

## **Power Core**

**Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4**

**TIISTAI klo 18.30 – 19.30**

**Lokakuu – 7.12.2021/11.1 – 5.4.2022 16t/16t**

**Maksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50 €**

Tunnilla haastetaan keskivartalon (vatsa, kyljet ja selkä) pinnallisia ja syviä lihaksia tehokkailla harjoituksilla tutussa Powerin hengessä. Tunti kehittää ja voimistaa tukilihaksistoa, parantaa kehonhallintaa ja tasapainoa. Power Core sopii kaikille haasteita pelkäämättömille kuntoilijoille.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

## **Miesten kuntoliikunta**

**Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4**

**TIISTAI klo 19.30 – 20.30**

**14.9 – 7.12.2021/11.1 – 5.4.2022 17t/16t**

**Kurssimaksu: 73 € syksy ja kevät (syksy 36,50 €/kevät 36,50 €)**

Miesten oma liikuntaryhmä, jossa kohotetaan kuntoa ja huolletaan kehoa. Vaihtuvia teemoja mm. kahvakuulailua, keppijumppaa ja kuntopiiriä. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille. Kahvakuulatunneille oma kahvakuula mukaan.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu, Asta Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Vetreä keho**

**VesPeli, ryhmäliikuntatila, Urheilutie 7**

**KESKIVIIKKO klo 10.30 -11.30**

**15.9 -8.12.2021/12.1 - 6.4.2022 16t/16t**

**Maksu: 73 € syksy ja kevät (syksy 36,50 €/kevät 36,50 €)**

Tunnilla vetreytetään ja huolletaan kehoa kokonaisvaltaisesti ja parannetaan liikkuvuutta.

Vuorottelevina lajeina ovat elvyttävä ja vetreyttävä keppijumppa, avaava ja venyttävä villasukkajumppa, palauttava ja hierova (putki-/pallo) rullailu sekä venyttely.

Tunti sopii kaikenikäisille ja –kuntoisille.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu, Asta Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Tuolijumppa, Juurikka**

**Juurikan vapaa-aikakeskus, Juurikkajärventie 3**

**KESKIVIIKKO klo 13.00–14.00**

**15.9 - 8.12.2021/12.1- 6.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**Maksu: 23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi tai seniorikortilla.**

Monipuolista liikuntaa istuen keppiä, kuminauhoja, käsi- ja nilkkapainoja käyttäen.

Ohjaaja: Eila Uuksulainen / Liikuntatoimi

Lisätietoja: Eila Uuksulainen p. 050 412 7005

### **Vaativampi Kuntovoimistelu**

**VesPelin pallosali, Urheilutie 7**

**TORSTAI klo 13.00 -13.45**

**16.9 - 9.12.2021/13.1- 7.4.2022 (ei vko 42 ja 10)**

**Maksu: 23 € syksy tai kevät/37 € lukuvuosi**

Ryhmä on suunnattu kaikille 65+ ikäisille.

Reipasta peruskuntoliikuntaa naisille ja miehille.

Ohjaaja: Kirsi Varonen

Lisätietoja: Liikuntatoimi Kirsi Varonen p.040 1051168 tai

Tapio Niskanen p. 040 105 1189

### **Lentopallo, Kiteen Rintama- ja sotaveteraanit**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**TORSTAI klo 14.00 - 15.30**

**9.9.2021 - 28.4.2022**



Ryhmä on suunnattu kiteeläisille rintamaveteraaneille, sotainvalideille, sotaveteraaneille sekä näiden yhdistysten kannattajajäsenille. Tavoitteena kunnan ylläpito ja virkistys. Yhdyshenkilö: Martti Eronen p. 0400 795 902

### **Piian päiväjooga**

**Kästekonen, Ilmarisentie 5**

**Torstai klo 14.30 – 16.00**

**16.9 – 9.12.2021/13.1 – 7.4.2022 24t/24t**

**Maksu: syksy 44 €/kevät 44 €**

Lempeää, rentouttavaa, lihaskuntoa vahvistavaa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jooga-alusta ja lämmin joustava asu. Ohjaaja: Piia Pippuri

### **Piian iltajooga**

**Kästekonen, Ilmarisentie 5**

**Torstai klo 16.30 – 18.00**

**16.9 – 9.12.2021/13.1 – 7.4.2022 24t/24t**

**Maksu: syksy 44 €/kevät 44 €**

Lempeää, rentouttavaa, lihaskuntoa vahvistavaa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jooga-alusta ja lämmin joustava asu. Enintään 20 osallistujaa. Ohjaaja: Piia Pippuri

### **Hathajooga I**

**Rantalan koulu, Koulutie 3 F**

**TORSTAI 16.30 -18.00**

**7.10 - 16.12.2021/13.1 – 7.4.2022 20t/24t**

**Maksu: syksy 37 €/kevät 44 €**

Lempeää, rentouttavaa, lihaskuntoa vahvistavaa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Sopii vasta-alkajille ja aiemmin joogaa harrastaneille. Mukaan jooga-alusta ja lämmin joustava asu.

Ohjaaja: Mirja Annukka Oras

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Boccia-ryhmä**

**VesPeli, Urheilutie 7**

**PERJANTAI klo 14.30 -16.00**

**17.9 -26.11.2021/14.1 -28.4.2022**

Ryhmä on tarkoitettu eläkeliiton Kiteen yhdistyksen jäsenille ja kaikille yhdessäoloa ja liikuntaa kaipaaville.

Tavoite on liikuntakyvyn ja vireyden ylläpito.

Maksu: 7 € syksy/ 7 € kevät

vertaisohjaaja: Toivo Kuronen p. 050 3440 283

### **Pilates perusteet ja jatko**

**Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4**

**PERJANTAI klo 16.30 – 17.30**

**17.9 - 10.12.2021/14.1 - 8.4.2022 16t/16t**

**Maksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50 €**

Käydään ensin läpi Pilateksen perusteet ja jatketaan ryhmän tason mukaan. Tunneilla ohjattavista liikkeistä annetaan erilaisia vaihtoehtoja, joten alkeis-/perustason tunnit sopivat hyvin ensikertalaisille, että jo hetken aikaa pilatesta harrastaneille.

Ota mukaan oma alusta. Ei sovellu raskaana oleville.

Ohjaaja: Päivi Karhu-Sormunen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Kehon huoltoa eri menetelmin**

**Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4**

**PERJANTAI klo 17.45 – 18.45**

**17.9 -10.12.2021/14.1 – 8.4.2022 16t/16t**

**Maksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50 €**

Kehon huoltoa eri keinoin. Aloitetaan Pilateksen perusteilla, syvät lihakset avuksi kehoa avaavissa liikkeissä. Lisäksi mm. Footbiciä jalkaterille, toiminnallisia avaavia liikkeitä, spiraalilinjat.

Mukaan tarvitset jumppamaton, joustavat vaatteet (myös jotain lämmikettä), vesipullon ja sukat.

Ohjaaja: Päivi Karhu-Sormunen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Vetreä keho**

**Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D**

**PERJANTAI klo 17.00 -18.00**

**17.9 -10.12.2021/14.1 - 8.4.2022 16 t /16t**

**Maksu: syksy 36,50 €/syksy 36,50 €**

Tunnilla vetreytetään ja huolletaan kehoa kokonaisvaltaisesti ja parannetaan liikkuvuutta. Vuorottelevina lajeina ovat elvyttävä ja vetreyttävä keppijumppa, avaava ja venyttävä villasukkajumppa, palauttava ja hierova (putki-/pallo) rullailu sekä venyttely. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu, Asta Hirvonen

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

### **Power**

**Arppen koulu, liikuntasali, Koulutie 3 D**

**PERJANTAI klo 18.00 – 19.00**

**Lokakuu - 10.12.2021/ 14.1 – 8.4.2022 16t/16t**

**Maksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50 €**

Fyysisesti kuormittava ja nopeatempoinen tunti, joka koostuu lämmittelystä

juoksuosuuksineen, erilaisista hypyistä sekä omalla painolla ja kahvakuulalla

tehtävistä toiminnallisista lihaskuntoliikkeistä. Tunnilla yhdistellään lihasvoima-,

kestävyys-, nopeus- ja notkeusharjoitteita.

Power-tunti sopii jo aiemmin liikuntaa harrastaneille, haasteita pelkäämättömille

kuntoilijoille.

Enintään 35 opiskelijaa.

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Lisätietoja: Keski-Karjalan kansalaisopisto p. 040 105 1119

# TANSSI

## Etnotanssi

**Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4**

**MAANANTAI klo 17.30 - 18.30**

**Lokakuu - 13.12.2021/10.1 – 4.4.2022 16t/16t**

**Maksu: 73 € syksy/kevät (syksy 36,50 €, kevät 36,50 €)**

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Tunnilla tempaudutaan afrikkalaisten, intialaisten ja karibialaisten rytmien vietäväksi. Etnotanssi on hauskanpitoa, heittäytymistä, energistä karnevaalitunnelmaa ja taattua hikeä. Tunnilla ei vaadita aiempaa tanssillista osaamista, vaan jokainen voi osallistua oman kunto- ja taitotasonsa mukaisesti. Tanssityyleinä ovat afro, bollywood & bhangra sekä soca.

## Aamuetno

**VesPeli, ryhmäliikuntatila, Urheilutie 7**

**KESKIVIIKKO klo 9.30 – 10.30**

**Lokakuu - 8.12.2021/12.1- 6.4.2022 16t/16t**

**Maksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50 €**

Ohjaaja: Henna Taivaanloimu

Tunnilla tempaudutaan afrikkalaisten, intialaisten ja karibialaisten rytmien vietäväksi. Etnotanssi on hauskanpitoa, heittäytymistä, energistä karnevaalitunnelmaa ja taattua hikeä. Tunnilla ei vaadita aiempaa tanssillista osaamista, vaan jokainen voi osallistua oman kunto- ja taitotasonsa mukaisesti. Tanssityyleinä ovat afro, bollywood & bhangra sekä soca.

## Humppajumppa

**Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4**

**KESKIVIIKKO klo 17.40 – 18.40**

**15.9 – 8.12.2021/12.1 – 6.4.2022 16t/16t**

**Kurssimaksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50 €**

Ohjaaja: Seija Lappalainen

Helppo jumppatunti. Alussa lämmittelyä musiikin tahtiin noin kolme

kappaletta. Lihaskunto kiertoharjoitus musiikkiin noin kolme kappaletta. Kiertoharjoitus musiikkiin noin kaksi kappaletta. Lopuksi venyttelyä.

### **Kuntotanssi**

**Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4**

**KESKIVIIKKO klo 18.50 – 19.50**

**15.9 – 8.12.2021/12.1 – 6.4.2022 16t/16t**

**Maksu: syksy 36,50 €/kevät 36,50 €**

Opettaja: Seija Lappalainen

Kuntotanssi perustuu tanssilavoilta tuttujen lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelmään. Tällä tunnilla kuka tahansa voi kohentaa kuntoa ja hankkia hyvää mieltä lavoilta tutun tanssimusiikin tahtiin. Musiikkia on aina humpasta jenkkään ja cha chaasta rokkiin. Et tarvitse tanssiparia, Täällä jorataan pääsääntöisesti yksin.

### **Lauantaitanssit**

**Huvikeskus, sali, Välttimäentie 4**

**LAUANTAI klo 10.00 – 14.15**

**4.9 – 30.10.2021 15t/15t**

**Maksu: 66 €**

Opettajat: Auli Kempas, Jouni Pennanen

Ryhmä kokoontuu seuraavasti. 4.9 Rumba bolero ja Chacha. 2.10 Fusku ja Bugg/etenevä Bugg. 30.10 Lavafoxi. Slowfoxi ja Jatsifaxi. Keväällä jatketaan 2-3 lauantaita, laadut ryhmän toiveiden mukaan.

# Rääkkylä

## KUNTOSALI

**Sydänyhdistyksen kuntosalivuoro**  
**Yrittäjätalon kuntosalilla 15.9.2021-31.5.2022**  
**MAANANTAI klo 12–13**  
Ryhmä on suunnattu kaikille ikääntyneille.  
Tavoitteena on yhdessä kunnon ylläpitäminen.  
Liikunnan teho: keskiraskas  
Yhteyshenkilö Maija Pakarinen p.050-5865041

**Sydänyhdistyksen kuntosalivuoro**  
**Pihlajakodin seniorisalilla 15.9.2021-31.5.2022**  
**MAANANTAI klo 14–15**  
**TORSTAI klo 15–16**  
Ryhmä on suunnattu kaikille ikääntyneille.  
Tavoitteena on yhdessä kunnon ylläpitäminen.  
Liikunnan teho: keskiraskas  
Yhteyshenkilö Marja-Liisa Lamminsalo p.050-3465053

**Rääkkylän eläkkeensaajat ry:n Kuntosaliryhmä**  
**Palvelutalo Pihlajakoti**  
**TIISTAI klo 9.00–10.00**  
**TORSTAI klo 14.00–15.00**  
**1.9.2021-31.5.2022**  
Ryhmä on suunnattu kaikille ikääntyneille.  
Tavoitteena on yhdessä kunnon ylläpitäminen.  
Liikunnan teho: keskiraskas  
Vertaisohjaaja ja lisätietoja: Veli Kinnunen, puh. 040 575 8176.

## **Eläkeliiton Rääkkylän yhdistyksen liikunta- ja kuntosaliryhmä**

**Palvelutalo Pihlajakoti**

**TIISTAI klo 10.00–11.00**

**PERJANTAI klo 14.00–15.00**

**1.9.2021-31.5.2022**

Ryhmä on suunnattu kaikille ikääntyneille.

Tavoitteena on yhdessä kunnon ylläpitäminen.

Liikunnan teho: keskiraskas

Vertaisohjaaja ja lisätietoja: Pirkko Vänskä, puh. 040 568 9271

## **MUUT LIIKUNTARYHMÄT**

### **Kylien liikuntaryhmät**

#### **MAANANTAI**

Oravisalo, Koiton talo klo 13.00–13.45

Varpasalon kylätalo klo 14.15–15.00

#### **TORSTAI**

Niemisen urheilutalo klo 10.00–10.45

Rasivaaran Nuorisoseuran talo klo 13.00–13.45

kk kuntosali klo 14.00–15.00

**4.10.2021–28.4.2022**

**Maksu: 20 €**

Ryhmä on suunnattu kaikille halukkaille.

Tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen.

Jumppaa, venyttelyä ja tasapainoharjoittelua.

Liikunnan teho: keskiraskas

Ohjaaja: Jyrki Kymäläinen, vapaa-aikasihteri p. 040 105 3103

**Eläkeläisten lentopalloa****Yläkoulun liikuntasali****MAANANTAI, KESKIVIIKKO ja PERJANTAI klo 17.00–19.00****1.9.2021-31.5.2022**

Tavoitteena kunnan ylläpito, virkistys ja yhdessäolo.

Liikunnan teho: kevyt

Lisätietoja: Heikki Hakkarainen p. 050 508 4381

**Boccia-kerho****Yläkoulun liikuntasali****MAANANTAI klo 15.00–17.00****1.9.2021–31.5.2022**

Kerho on avoin kaikille halukkaille. Mukavaa yhdessäoloa boccia-pelin tiimoilta.

Liikunnan teho: kevyt

Vertaisohjaaja ja lisätietoja: Hilkka Asikainen p. 050 345 5968

**Boccia-kerho****Niemisen Urheilutalo****TIISTAI klo 12.00–14.00****1.9.2021–31.5.2022**

Kerho on avoin kaikille halukkaille. Mukavaa yhdessäoloa boccia-pelin tiimoilta.

Liikunnan teho: kevyt

Vertaisohjaaja: Matti Rätty p. 0500 188 155

**Kotirinteen liikuntakerho****Kk:n alueella asuvat ikäihmiset****TIISTAI klo 14–15****21.9.2021-26.4.2022**

Rääkkyläläiset eläkeläisjärjestöt järjestävät ulkoilua kk:n alueella ja kuntojumppaa Kotirinteen kerhohuoneella. Ulkoiluun kokoonnutaan kerhohuoneelle. Ulkoilun ja jumpan jälkeen kahvit. Syyskuun aikana ulkoillaan.

Yhteyshenkilö: Marjukka Konttinen-Lappalainen p. 040 578 5620



Opintoryhmiin voi ilmoittautua 24/7 internetissä osoitteessa  
[www.kitee.fi/kansalaisopisto](http://www.kitee.fi/kansalaisopisto).

Puhelimella soittamalla klo 9.00 - 15.00 numeroihin 040 105 1149  
(toimisto) ja 040 105 1158 (Marketta).

### **Kuntotanssijumppa**

**Yläkoulu, liikuntasali**

**MAANANTAI 17.00–18.00**

13.9.-13.12.2021, 10.1.-4.4.2022, 16 sl, 16 kl t

Seija Lappalainen Kurssimaksu: 73,00 € Laskutetaan kahdessa erässä:  
(Syksy: 36,50 €, kevät: 36,50 €) Jumppatunti perustuu tanssilavoilta  
tuttujen lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelmään. Tällä tunnilla kuka  
tahansa voi kohentaa kuntoa ja hankkia hyvää mieltä lavoilta tutun  
tanssimusiikin tahtiin. Musiikkia on aina humpasta jenkkään ja cha chasta  
rokkiin. Et tarvitse tanssiparia, täällä jorataan pääsääntöisesti yksin.

### **Kahvakuula**

**Yläkoulu Liikuntasali**

**TORSTAI 17.15–18.15**

16.9.–9.12.2021, 13.1.–7.4.2022 16 sl, 16 kl t

Henna Taivaanloimu

Kurssimaksu: 73,00 € Syksy/Kevät: (Syksy: 36,50 €, Kevät: 36,50 €)

Harjoittelu kahvakuulan kanssa on monipuolista liikuntaa, joka tarjoaa  
haastetta mitä erilaisempiin tavoitteisiin. Voiman hankinta,  
kiinteytyminen, ryhdin, lihastasapainon ja liikkuvuuden parantaminen,  
tasapainon ja koordinaation kehittäminen sekä painon pudottaminen ja  
painon hallinta ovat hyviä syitä aloittaa kahvakuulaharjoittelu. Harjoitteet  
ovat toiminnallisia ja hyötyvoimaa kehittäviä ja ne sopivat eritasoisille ja -  
ikäisille liikkujille. Tunnille oma kahvakuula mukaan.

## **Power**

### **Yläkoulu, liikuntasali**

#### **TORSTAI 18.15–19.15**

16.9.-9.12.2021, 13.1.-7.4.2022, 16 sl, 16 kl t

Henna Taivaanloimu Kurssimaksu: 73,00 € Laskutetaan kahdessa erässä: (Syksy: 36,50 €, kevät: 36,50 €) Fyysisesti kuormittava ja nopeatempoinen tunti, joka koostuu lämmittelystä juoksuosuuksineen, erilaisista hypyistä sekä omalla painolla tehtävistä toiminnallisista lihaskuntoliikkeistä. Tunnilla yhdistellään lihasvoima-, kestävyys-, nopeus- ja notkeusharjoitteita. Power-tunti sopii jo aiemmin liikuntaa harrastaneille, haasteita pelkäämättömille kuntoilijoille.

## **Vetreä keho**

### **Yläkoulu, liikuntasali**

#### **TORSTAI 19.15–20.15**

16.9.-9.12.2021, 13.1.-7.4.2022, 16 sl, 16 kl t

Henna Taivaanloimu Kurssimaksu: 73,00 € Laskutetaan kahdessa erässä: (Syksy: 36,50 €, kevät: 36,50 €) Tunnilla vetreytetään ja huolletaan kehoa kokonaisvaltaisesti ja parannetaan liikkuvuutta. Vuorottelevina lajeina ovat elvyttävä ja vetreyttävä keppijumppa, avaava ja venyttävä villasukkajumppa, palauttava ja hierova (putki)rullailu sekä venyttely. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

## **Kevyt kuntojumppa**

### **Alakoulu, liikuntasali, Paksuniementie 7**

#### **KESKIVIIKKO 16.00–17.00**

15.9.-8.12.2021, 12.1.-6.4.2022, 13 sl, 13 kl t

Irina Häyrinen Kurssimaksu: 73,00 € Laskutetaan kahdessa erässä: (Syksy: 36,50 €, kevät: 36,50 €) Monipuolinen jumppa, jonka tavoitteena on liikunnan sekä kunnon kohotus. Tunnilla käytetään erilaisia välineitä. Tunnit sisältävät aerobista, lihaskunto, tasapaino sekä venyttelyosuutta. Kurssi soveltuu ikääntyneille, tuki- ja liikuntaelinvaivoista kärsiville sekä kevyen liikunnan ystäville.

## **Kuntojumppa**

**Alakoulu, liikuntasali, Paksuniementie 7**

**KESKIVIikko 17.05–18.20**

15.9.-8.12.2021, 12.1.-6.4.2022, 20 sl, 20 kl t

Irina Häyrinen Kurssimaksu: 82,00 € Laskutetaan kahdessa erässä: (Syksy: 41,00 €, kevät: 41,00 €) Tavoitteena kunnon kohotus ja liikunnan ilo! Monipuolinen tunti sisältää sekä aerobista että lihaskuntoa ja lopussa pitkät venyttelyt. Tunnilla käytetään erilaisia välineitä, sopii miehille sekä naisille. Keskitaso.

## **Kehon huolto**

**Alakoulu, liikuntasali, Paksuniementie 7**

**KESKIVIikko 18.25–19.10**

15.9.-8.12.2021, 12.1.-6.4.2022, 12 sl, 12 kl t

Irina Häyrinen. Kurssimaksu: 55,00 € Ylläpitää liikuntaelimistön kudosten terveyttä eli lihasten, jänteiden ja nivelten toiminnan edistämistä. Tunti koostuu dynaamisesta liikkuvuusharjoituksesta, jossa käytetään fasciametodia, pilatesta sekä asahia vaihtelevasti. Kehonhuolto lisää notkeutta, rentouttaa ja rauhoittaa kehoa.

## **Pilates**

**Niemisen urheilutalo, Hammaslahdentie 1126**

**KESKIVIikko 19.45–20.45**

15.9.-8.12.2021, 12.1.-6.4.2022, 16 sl, 16 kl t

Irina Häyrinen Kurssimaksu: 73,00 € Laskutetaan kahdessa erässä: (Syksy: 36,50 €, kevät: 36,50 €) Kehonhallinta menetelmä, jonka tavoitteena on kehittää optimaalisesti ryhtiä vahvistamalla keskivartaloa, opettamalla fysiologisesti oikeita liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta.

# Tohmajärvi

Jos Tohmajärven liikuntaryhmissä ei ole erikseen mainittu ilmoittautumista, on se Tohmajärven kansalaisopiston ryhmä. Ilmoittautumiset puh. 040 105 4104.

## KUNTOSALI

### **Vaativa kuntosaliohjaus naisille**

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10b  
ma 11:00 - 12:00

13.9. - 29.11.2021, 10.1. - 11.4.2022

Teija Kuronen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 15 osallistujaa  
Monipuolista kuntosaliharjoittelua enemmän kuntosalilla käyneille naisille.

### **Kuntosaliohjaus naisille**

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10b  
ke 9:00 – 10:00

15.9. - 1.12.2021, 12.1.- 13.4.2022

Teija Kuronen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 15 osallistujaa  
Monipuolista kuntosaliharjoittelua kaiken ikäisille naisille.

### **Kuntosaliohjaus Värtsilässä**

Värtsilän koulu, kuntosali, Värtsiläntie 119  
ma 10:00 - 11:00

13.9. - 29.11.2021, 10.1-11.4.2022

Mirja Kinnunen • 32 h • Kurssimaksu 15 € • max 10 osallistujaa  
Kevyttä kuntosaliharjoittelua. Kurssi soveltuu kaiken ikäisille miehille ja naisille sekä aloittelijoille.

### **Naisten kuntosalicircuit, kevyt**

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b  
ke 16:30 - 17:30

15.9. - 1.12.2021, 12.1. - 13.4.2022

Teija Kuronen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 15 osallistujaa  
Kevyempää kuntosaliohjausta naisille ilta-aikaan. Alkuvenyttelyt koko ryhmälle sekä osa tehtäväpisteistä ovat liikuntasalin puolella.

### **Naisten kuntosalicircuit, vaativa**

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

ke 17:30 - 18:30

15.9. - 1.12.2021, 12.1. -13.4.2022

Teija Kuronen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 15 osallistujaa

Vaativampaa kuntosaliohjausta naisille ilta-aikaan. Alkuvenyttelyt sekä osa tehtäväpisteistä ovat liikuntasalin puolella.

### **Seniorikuntosali naisille**

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

pe 9:00 - 10:00

17.9. - 3.12.2021, 14.1. - 22.4.2022

Henna Taivaanloimu • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 15 osallistujaa

Yksilöllinen kuntosaliharjoittelu kuntosalivalmentajan ohjauksessa. Tarkoitettu naisille, joille liikuntahallin kuntosalin laitteet ovat hieman haastavia.

### **TULES/Toimintakyky-kuntosaliryhmä**

Liikuntahalli, kuntosali Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

pe 10:00 - 11:00

17.9. - 3.12.2021, 14.1. - 22.4.2022

Henna Taivaanloimu • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 10 osallistujaa

Yksilöllinen kuntosaliharjoittelu kuntosalivalmentajan ohjauksessa. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus tai toimintakyky huomattavasti heikentynyt tai vaarassa heikentyä.

### **Ikämiesten kuntosali, VoiTas**

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

ti 8:45 - 9:45

8.9. - 24.11.2020, 19.1. - 20.4.2021

Arja Pirhonen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 15 osallistujaa

Monipuolista kuntosali-, tasapaino- ja liikkeenhallintaharjoittelua miehille. Kuntosaliharjoittelu sopii erityisen hyvin ikääntyvän liikunnaksi, sillä juuri lihaskunnan ylläpitäminen on iän myötä yhä tärkeämpää hyvän toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Ohjaaja voi suositella tarvittaessa sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

### **Ikänaisten kuntosali 70+, VoiTas**

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

ti 10:00 – 11:00

14.9. - 30.11.2021, 11.1. - 12.4.2022

Virpi Koistinen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 15 osallistujaa

Monipuolista kuntosali-, tasapaino- ja liikkeenhallintaharjoittelua 70 vuotta täyttäneille naisille. Kuntosaliharjoittelu sopii erityisen hyvin ikääntyvän liikunnaksi, sillä juuri lihaskunnan ylläpitäminen on iän myötä yhä tärkeämpää hyvän toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Ohjaaja voi suositella tarvittaessa sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

## VESILIIKUNTA

### VESILIIKUNTA

#### Vesiliikunta 1

VesPeli, Kiteen uimahalli, Urheilutie 7

to 10:30 - 11:00

16.9. - 2.12.2021, 13.1. - 21.4.2022

Henna Taivaanloimu • 24 h • Kurssimaksu 72 € • max 25 osallistujaa

Vesiliikunta on tehokasta ja turvallista liikuntaa vedenvastusta hyväksi käyttäen. Yhteiskuljetus Tohmajärveltä lähtee Kiteen uimahallille **torstaisin klo 9:45** Linjakkaan aukiolta. Kurssimaksu sisältää kuljetuksen. Kuljetus takaisin uimahallilta Tohmajärvelle lähtee klo 12. Jokainen osallistuja maksaa uimahallin käyttömaksun, jonka voi ostaa ensimmäisellä kerralla uimahallin kahviosta.

#### Vesiliikunta 2

VesPeli, Kiteen uimahalli, Urheilutie 7

to 11:00 - 11:30

16.9. - 2.12.2021, 13.1. - 21.4.2022

Henna Taivaanloimu • 24 h • Kurssimaksu 72 € • max 25 osallistujaa  
Kurssi on samansisältöinen kuin 1-ryhmässä.

# MUUT LIIKUNTARYHMÄT

## SENIORILIIKUNTA

### **Ikääntyvien naisten liikunta, VoiTas**

Liikuntahalli, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

ma 9:00 - 9:45

13.9. - 29.11.2021, 10.1. - 11.4.2022

Arja Pirhonen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 35 osallistujaa

Kuntojumppaa ikääntyville naisille eri välineitä apuna käyttäen. Lisäksi tehdään tasapainoharjoituksia, venyttelyä sekä rentoutusta. Tunnit sisältävät jonkin verran haasteellisuutta. Kurssi laskutetaan vasta tammikuussa.

### **Ikämiesten liikunta, VoiTas**

Liikuntahalli, tatami, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

to 9:00 - 9:45

16.9. - 2.12.2021, 13.1. - 14.4.2022

Arja Pirhonen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 20 osallistujaa

Mutkatonta perusjumppaa ikämiessarjalaisille. Jumpan tavoitteena on kunnon kohotus ja liikunnan ilo. Tunnit painottuvat lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden ylläpitoon ja kehittämiseen huomioiden iän tuomat rajoitteet. Ohjaaja voi tarvittaessa suositella sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet. Kurssimaksu laskutetaan vasta tammikuussa.

### **Toimintakykyryhmä VoiTas**

Liikuntahalli, Kirkkotie 10b

ti 9:45 - 10:30

14.9. - 30.11.2021, 11.1. - 12.4.2022

Arja Pirhonen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 20 osallistujaa

Kevyempää jumppaa yli 70-vuotiaille. Tunnilla keskitytään ylläpitämään ja kehittämään tasapainoa, koordinaatiota ja lihaskuntoa seisten ja tuolilla tehtävin liikkein, ei lattialle menoa. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut. Ohjaaja voi tarvittaessa suositella sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet. Kurssimaksu laskutetaan vasta tammikuussa.

### **Värtsilän toimintakykyryhmä VoiTas**

Värtsilän koulu, liikuntasali, Värtsiläntie 119

ke 10:00-10:45

15.9- 1.12.2021, 12.1-13.4.2022

Arja Pirhonen • 24 h • Kurssimaksu 43 € • max 20 osallistujaa. Kurssi samansisältöinen kuin edellä.

### **Kuntotanssi, Kemie**

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 16

to 12:00 - 13:00

16.9. - 2.12.2021, 13.1. - 21.4.2022

Seija Lappalainen • 32 h • Kurssimaksu 60 € • max 20 osallistujaa

Hauska ja hikinen tanssillinen tunti, joka etenee musiikkikappale kerrallaan tyylistä ja tunnelmasta toiseen (lattareita, rockia, kantria, kotimaista tanssimusiikkia). Aloitetaan rauhallisesti ja tahtia lisätään pikkuhiljaa, välillä taas rauhoittuen. Tärkeintä on, että liikut omalla tyyllilläsi ja juuri sinulle sopivalla tehotasolla, hypyillä tai ilman. Sopii kaikenikäisille ja -tasoisille. Et tarvitse paria.

### **Kuntotanssi, Tikkala**

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

pe 18:00 - 19:00

1.10. - 17.12.2021, 14.1. - 22.4.2022

Seija Lappalainen • 32 h • Kurssimaksu 60 € • max 20 osallistujaa

Hauska ja hikinen tanssillinen tunti, joka etenee musiikkikappale kerrallaan tyylistä ja tunnelmasta toiseen (lattareita, rockia, kantria, kotimaista tanssimusiikkia). Aloitetaan rauhallisesti ja tahtia lisätään pikkuhiljaa, välillä taas rauhoittuen. Tärkeintä on, että liikut omalla tyyllilläsi ja juuri sinulle sopivalla tehotasolla, hypyillä tai ilman. Sopii kaikenikäisille ja -tasoisille. Et tarvitse paria.

### **Kehonhuoltoa ja venyttelyä**

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 16

la 11:15 – 12:15

18.9. – 11.12.2021, 15.1. – 23.4.2022

Päivi Karhu- Sormunen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 15 osallistujaa



Käytetään erilaisia kehoa huoltavia tekniikoita mm. fasciatreeniä, spiraalilinjojen aktivointia, jalkateriä huoltavaa harjoittelua, nivelten mobilisointia, avaavia venytyksiä. Mukaan tarvitset jumppamatton, joustavat vaatteet, vesipullon ja sukat.

### **Puujalalla parketille?**

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b  
ti 18:15 – 20:30

14.9. – 30.11.2021, 11.1. – 12.4.2022

Hannele Kosonen, Ossi Nyrhinen ● 72 h ● Kurssimaksu 85 € ● max 30 osallistujaa

Kurssilla opetellaan lavatanssien perusteita huolella, huumorilla ja ajan kanssa. Paneudutaan perustekemiseen eli rytmikkaan ja tekniikkaan, haastetaan itseä oman kehon hallinnassa ja annetaan tanssikärpäsen puremalle mahdollisuus. Etenemistahdin määräävät kurssilaiset ja ohjaajat enemmänkin jarruttelevat. Asioita kerrataan ehkä jopa kyllästymiseen saakka.

### **Lavatanssia edistyneille**

Opistotalo Kipinä, tanssisali Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b  
ke 18:30 – 20:45

29.9. – 15.12.2021, 12.1. – 13.4.2022

Auli Kempas ● 72 h ● Kurssimaksu 85 € ●

Kurssille voivat osallistua tanssien perusteet hallitsevat tai muutamia vuosia tanssia harrastaneet. Kurssi aloitetaan keväällä kesken jääneistä tanssilajeista (jenkkavariaatiot ja slow fox), loput tanssilajit sovitaan kurssilaisten kanssa. Kertaamme kunkin valitun tanssilajin tekniikkaa, kehonkäyttöä ja peruskuvioita. Opetellaan kuhunkin tanssiin uusia, mukavia kuvioita ja harjoitellaan vientiä ja seuraamista, musiikkiin tanssimista. Illan päätteeksi teemme tanssia tukevia kehonhuoltoharjoitteita ja saatte vinkkejä omatoimiseen kehonhuoltoon. Kevätlukukausi aloitetaan viikolla kolme uudessa Sivistyskeskuksessa.

### **Miesten liikunta**

Liikuntahalli, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

ma 19:00 - 20:00

27.9. - 13.12.2021, 10.1. - 18.4.2022

Jukka Pennanen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 50 osallistujaa  
Perusliikuntaa, lihaskuntoharjoitteita, keppijumppaa ja venyttelyä.  
Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme liikuntahallilla. Mukaan omat jumppapatjat ja juomapullot.

### **Naisten liikunta, Tikkala**

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

ma 18:30 - 19:30

27.9. - 13.12.2021, 10.1. - 18.4.2022

Teija Kuronen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 25 osallistujaa  
Tunnin verran monipuolista kuntoa kohentavaa liikuntaa ja venyttelyä musiikin tahdissa kaikenikäisille, myös eri välineitä käyttäen. Ota oma jumppa-alusta sekä vesipullo mukaan.

### **Pilates**

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 16

la 10:00 - 11:00

18.9. - 11.12.2021, 15.1. - 23.4.2022

Päivi Karhu-Sormunen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 15 osallistujaa  
Kurssin taso määräytyy kurssille ilmoittautuneiden mukaan. Jos ryhmässä on aloittelijoita, käymme ryhmässä läpi perusteet. Pilates kuuluu somaattisiin harjoitusmenetelmiin. Näissä kehonhallintaharjoituksissa herätellään ja vahvistetaan kykyä tuntea ja korjata itseämme. Tunnit vahvistavat syviä vatsalihaksia ja keskivartalon lihaksia. Tavoitteena on kohentaa ja ylläpitää ryhtiä ja pitää selkä terveenä. Ota mukaan oma alusta.

### **Pilateksen alkeet**

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 16

pe 18:00 -19:30, la 10:00-11.30, su 10:00-11.30,

3.9-5.9.2021

Päivi Karhu-Sormunen • 6 h • Kurssimaksu 12 € • max 15 osallistujaa  
Jos et ole aiemmin harrastanut pilatesta, tämän alkeiskurssin käytyäsi voit osallistua lauantain pilates kurssille.

### **OutFit**

Lähiliikuntapaikka, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10

ke 16:30 - 17:30

4.5.2022 - 22.6.2022

Teija Kuronen • 11 h • Kurssimaksu 22 € • max 15 osallistujaa

OutFit on reipasta liikuntaa ulkona. Tehdään erilaisia lihaskunto- ja voimaharjoitteita oman kehon painolla sekä hyödyntäen

lähiliikuntapaikan välineitä. Harjoitetaan monipuolisesti lihaskuntoa,

ketteryyttä sekä kestävyyttä. Tunti soveltuu kaiken ikäisille ja kuntoisille,

sillä liikkeet voit tehdä täysin oman kuntotason mukaan.

### **OutFit**

Lähiliikuntapaikka, Tikkanen koulu, Särkilahdentie 224

ma 18:00 - 19:00

25.5.2022 - 27.6.2022

Teija Kuronen • 13 h • Kurssimaksu 27 € • max 15 osallistujaa

OutFit on reipasta liikuntaa ulkona. Tehdään erilaisia lihaskunto- ja voimaharjoitteita oman kehon painolla sekä hyödyntäen

lähiliikuntapaikan välineitä. Harjoitetaan monipuolisesti lihaskuntoa,

ketteryyttä sekä kestävyyttä. Tunti soveltuu kaiken ikäisille ja kuntoisille,

sillä liikkeet voit tehdä täysin oman kuntotason mukaan.

### **Kuntojumppa-mix**

Liikuntahalli, Katri Helenan raitti Kirkkotie 10b

ti 18:00 - 19:30

26.4.2022 - 14.6.2022

Irina Häyrinen • 16 h • Kurssimaksu 37 € • max 20 osallistujaa

Tavoitteena kunnon kohotus ja liikunnan ilo. Tunnit sisältävät aerobisen-, lihaskunto- ja kehonhuolto-osion, jotka vaihtuvat kahden viikon välein.

Teemoina ovat tunnin kestävät NHS- jumppa (niska-hartia-selkä), RVP-

jumppaa (reisi-vatsa-pakara), vyötärö-lantiojumppa ja koordinaatio-

tasapainojumppa. Jokaisen osion jälkeen on puolen tunnin kestävä

dynaaminen venyttelysarja, joka kohdistuu juuri siihen osaan kehoa mitä

äskeinen tunti käsitteli.

### **Hathajooga**

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 16

ma 17:00 - 18:30

13.9.2021 - 29.11.2021, 10.1 – 11.4.2022

Piia Pippuri • 48 h • Kurssimaksu 67 € • max 20 osallistujaa  
Kehoa avaavaa ja vahvistavaa sekä rentouttavaa helppoa hathajoogaa kaikenikäisille ja -kokoisille. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että aiemmin joogaa harrastaneille naisille ja miehille. Ota mukaan lämpimät, joustavat vaatteet sekä jooga-alusta.

### **Hathajooga**

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 16  
to 19:00 - 20:30

16.9.2021 - 2.12.2021, 13.1 – 14.4.2022

Piia Pippuri • 48 h • Kurssimaksu 67 € • max 20 osallistujaa  
Kehoa avaavaa ja vahvistavaa sekä rentouttavaa helppoa hathajoogaa kaikenikäisille ja -kokoisille. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että aiemmin joogaa harrastaneille naisille ja miehille. Ota mukaan lämpimät, joustavat vaatteet sekä jooga-alusta.

### **Joogaa ja meditaatiota**

Kangaslammen vanha koulu, Onkamontie 341

su 18:00 – 20:00

19.9.2021 - 5.12.2021, 16.1 – 24.4.2022

Piia Pippuri • 64 h • Kurssimaksu 75 € • max 20 osallistujaa  
Hathajoogaa ja meditaatiotekniikoita joogasta syvällisempää kokemusta hakeville. Ota mukaan jumppa-alusta sekä ylle lämmin ja joustava asu. Kokoontuminen myös hiihtolomaviikon sunnuntaina.

### **Fascia Method**

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti Kirkkotie 16  
ti 16:30-17:30

14.9.2021 – 30.11.2021, 11.1 – 12.4.2022

Virpi Koistinen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 12 osallistujaa  
FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tunti koostuu myofaskiaalisesta liikkuvuusharjoittelusta, dynaamisesta täsmävenyttelystä kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelusta ja turvallisesta fasciakäsittelystä pallolla. Liikkeitä tehdään eri tasoissa, kuten seisoma-, konttaus- ja polvitasossa. Harjoittelu on rauhallista, laaja-alaista, täysiä nivelratoja hyödyntävää. Tunnit eivät sovi akuutteihin liikuntaelinongelmiin. Ota mukaan oma alusta ja juomapullo.

### **Fascia Method**

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

to 17:30-18:30

16.9.2021 – 2.12.2021, 13.1 – 21.4.2022

Virpi Koistinen • 32 h • Kurssimaksu 51 € • max 12 osallistujaa

Kurssi on samansisältöinen kuin Kemien kurssi.

### **Veteraanilentopallo**

Liikuntahalli, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10b

ti 13:00-15:00, pe 12:30-14:00

### **Tohmajärvi-Värtsilän sydänyhdistyksen vesijumppa**

Kiteen Vespelissä perjantaisin klo 13.15

aloitus 3.9

Lisätietoja Teuvo Karjalainen p. 0503012425

Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

Lisätietoja kunnan liikuntapalveluista voi tiedustella kuntakohtaisesti.

**Kiteen kaupunki sis. Kesälahti**

vapaa-aikapäällikkö  
Tapio Niskanen  
p. 040 105 1189  
[tapio.niskanen@kitee.fi](mailto:tapio.niskanen@kitee.fi)

**Rääkkylän kunta**

vapaa-aikasihteeri  
Jyrki Kymäläinen  
p. 040 105 3103  
[jyrki.kymalainen@raakkyla.fi](mailto:jyrki.kymalainen@raakkyla.fi)

**Tohmajärven kunta**

liikunnanohjaaja  
Arja Pirhonen  
p. 040 105 4118  
[arja.pirhonen@tohmajarvi.fi](mailto:arja.pirhonen@tohmajarvi.fi)