



*Kuntosaliharjoittelua*

## Ohjattua liikuntaa ikäihmisille

**Tiedote**      **3.1.2023 14:29**

Keväällä on tarjolla liikuntakursseja erilaisiin tarpeisiin.

Huolestuttaako toimintakykyysi? Koetko yksinäisyyttä? Seniorien liikuntaryhmissä piristyy sekä mieli että keho.

Imatran kaupunki järjestää ikäihmisten liikuntaryhmiä, joissa panostetaan yhteisöllisyyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

– Liikunnalla on suuri merkitys ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kaatumisen ehkäisyyn. Ryhmästä saa piristystä arkeen. Siksi tarjoamme ikäihmisille omia liikuntaryhmiä, joissa huomioidaan kunkin liikkujan erilaiset tarpeet, kertoo liikunnanohjaaja **Riitta Pellinen** Imatran kaupungilta.

### Lisätietoja:

Liikunnanohjaaja Riitta Pellinen, p. 020 617 7202, riitta.pellinen@imatra.fi

## **Vanhusten liikuntaryhmät keväällä 2023**

### **Imatran urheilutalo**

#### **Pysytään pystyssä -ryhmä, voimistelusal**

ke 18.1. -29.3. klo 11.15 - 12.45

Onko huoli herännyt kaatumisvaarasta? Ryhmässä käsitellään kaatumisen ennaltaehkäiseviä teemoja ja tehdään voimaharjoittelua kuntosalilaitteilla.  
Hinta 32,50€ + urheilutalon käyttömaksu käyntikerroilta.  
Ilmoittautuminen 13.1. mennessä.

#### **Voimaa vanhuuteen -kuntosaliryhmä, voimistelusal**

ma ja to 23.1. - 23.3. klo 9.45 - 11.00

Ryhmä on kotona asuville 75+ vuotiaille, joiden itsenäinen selviytyminen arjessa on vaikeutunut iän tuomien haasteiden myötä. Hintaa 32,50€. Tarvittaessa kuljetus.  
Ilmoittautuminen 16.1. mennessä.

#### **75+ kuntosaliryhmä, kuntosal**

ti 10.1. - 25.4. klo 10.15 - 11.15

Onko kävelyysi hidastunut ja tuolilta ylösnousu ja/tai rappusten nousu vaikeutunut? Voimaharjoittelua kuntosalilaitteilla.  
Hinta 32,50€ + kuntosalimaksu käyntikerroilta.

#### **Voima- ja tasapainoryhmä, voimistelusal**

to 12.1. - 27.4. klo 11.15 - 12.15

Ryhmässä harjoitetaan tasapainoa, koordinaatiota ja lihasvoimaa. Tunneilla huomioidaan liikkujan tarpeet ja liikerajoitukset. Hintaa 32,50€ + urheilutalon käyttömaksu

käyntikerroilta.

Ryhmien lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Liikuntapalvelut Riitta Pellinen puh. 020 617 7202 ja

Marjo Hiltunen puh. 020 617 7286

## **Kulttuuritalo Virta, taiteilijälämpiö**

### **Liikkuva minä -opintopiiri yli 75 -vuotiaalle**

ma 23.1. – 3.4. klo 10.00 – 11.30

Opintopiirissä saa tietoa liikunnan merkityksestä ja hyvinvoinnin

kohentamisesta sekä pohditaan arjen sujuvuutta.

Hinta 49€. Ilmoittautuminen 16.1. mennessä:

Virta-opisto Hanna-Leena Ollanketo puh. 020 617 5400

Kaikki ryhmät soveltuvat rollaattoria tai muita liikkumisen

apuvälineitä käyttäville.