



Lohja Liikkeelle

Lohjan Liikuntakeskuksen
tiedotuslehti 1/2018

Vesi vanhin voitehista...

Mikä on lääke, joka sopii oikein annosteltuna kaikille vauvasta vaa-riin?

Sitä voi käyttää sekä ennaltaehkäisevästi, että vaivojen ja sairauksien jo puhjettua. Käyttäjä voi olla täysin terve tai vakavasti sairas. Sen käyttäminen säännöllisesti tukee sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaaliskin hyvinvointia. Se vaikuttaa välittömästi ottamisen jälkeen, mutta parhaimman hyödyn siitä saa säännöllisellä käytöllä. Lääkettä on mahdollista nauttia tuhansissa eri muodoissa, joista jokainen voi löytää itselleen sen sopivimman. Valtaosa suorastaan nauttii tämän lääkkeen käyttämisestä eikä se halvimmillaan maksa mitään. Lisäksi sen on todettu tasaavan yhteiskunnassamme vallitsevia terveys- ja hyvinvointieroja.

Jos vesi on vanhin voiteista, voisi liikunnan sanoa olevan vanhin lääkkeistä. Se ennaltaehkäisee merkittäviä kansansairauksiamme sydän- ja verisuonisairauksista tyyppin 2 diabetekseen, tuki- ja liikuntaelinvaihoista puhumattakaan. Liikunta tukee tasapainoista mielialaa, stressinhallintaa sekä hyvää unen laatua. Liikunnan yhdistäminen terveelliseen ruokavalioon auttaa myös painohallinnassa.

Lasten ja nuorten kehitykseen liikunnalla on suuri merkitys. Liikkuva lapsi oppii paitsi motorisia taitoja, myös myönteistä suhtautumista omaan kehoonsa. Porukassa liikkua sekä vuorovaikutustaidot että sosiaaliset suhteet kehittyvät. Lapsuuden ja nuoruuden säännöllisen vapaa-ajan liikunnan on lisäksi todettu olevan positiivisessa yhteydessä koulumenestykseen ja myöhemmin jopa koulutustasoon, työllisyyteen ja ansiotuloon.

Tutkimusten mukaan liikuntaa harrastava lapsi liikkuu todennäköisimmin myös aikuisena. Myös vanhempien liikunnallisten tottumusten on todettu olevan vahvassa yhteydessä heidän

lastensa liikunta-aktiivisuuteen jopa keski-ikään asti. Jos siis vanhempana haluat antaa lapsellesi hyvät lähtökohdat terveeseen ja hyvinvoivaan aikuisuuteen kannattaa tutustuttaa lapsi esimerkin voimin liikunnalliseen elämäntapaan.

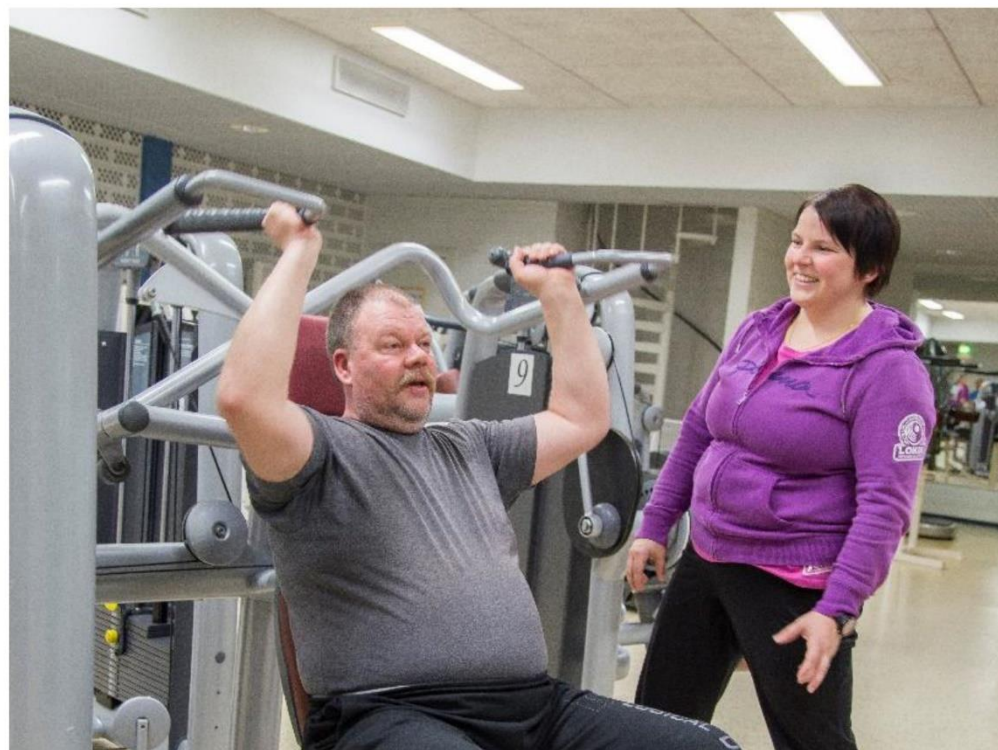
Ikääntyessä liikunta pitää yllä lihasvoimaa ja tasapainoa, edistää toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä sekä vähentää kaatumistapaturmia. Liikunnan on todettu myös ehkäisevän muistisairauksia ja kognitiivisen toiminnan heikkenemistä.

Ikäkaudesta riippumatta liikunta voi tarjota elämyksiä, onnistumisen kokemuksiä ja samanhenkistä seuraa. Hyöty- ja arkiliikunnan avulla voi myös säästää rahaa ja luontoa. Nyt on hyvä hetki aloittaa koulu- tai työmatkaliikunta, kerätä marjoja ja sienä tai nauttia muuten vain luonnosta ja sen tarjoamista liikuntamahdollisuuksista. Tai mitäpä jos kokeilisit jotain uutta liikuntalajia, liittyisit harrastusporukkaan tai haastaisit perheen tai ystävän liikumaan kanssasi?

Vaikka vertaankin liikuntaa lääkkeeseen, sen nauttimista ei mielestäni tulisi kokea velvollisuutena vaan oikeutena. Liikuntaa saa harrastaa reseptivapaasti, mutta halutessaan liikunnan aloittamiseen saa tukea myös terveydenhuollon ammattilaisen kirjoittamalla liikkumislähetteellä tai ottamalla yhteyttä suoraan Lohjan Liikuntakeskuksen liikuntaneuvojaan.

Annathan itsellesi ja läheisillesi mahdollisuuden voida hyvin nyt ja tulevaisuudessa. Laitetaan yhdessä Lohja liikkeelle!

Johanna Repola
Lohjan Liikuntakeskus Oy



Liikuntaneuvojalta saa vinkkejä ja neuvoja esimerkiksi kuntosaliharjoitteluun.

LAITE- JA TEKNIikka-OPASTUKSET *

Kuntosaliopastuksen avulla on helpompaa aloittaa uusi harrastus. Opastuksessa ohjaaja antaa vinkkejä turvalliseen harjoitteluun ja opastaa laitteiden oikeanlaisen suoritustavan.

Kahvakuulaharjoittelussa tärkeää on oikeaoppinen tekniikka. Opastuksessa ohjaaja neuvoo liikkeen suoritustekniikoita, sekä antaa vinkkejä, miten kahvakuulaharjoittelusta saa monipuolista koko kehölle.

Opastuksiin pääsee mukaan kuntosalin kertamaksulla. Opastuksiin on ennakkokoilmoittautuminen osoitteessa www.lohjanliikuntakeskus.fi.

Kuntosaliopastukset

Neidonkeidas, Runokatu 1
pe klo 15.30 - 16.30
7.9., 14.9., 5.10., 12.10.,
9.11., 16.11., 14.12.2018

Sporttikeskus Tennari,

Rantapuisto 45
pe klo 15.30 - 16.30
28.9., 30.11.2018

Pusula, Lähteenmäentie 2

ti klo 18.00 - 19.00
11.9., 13.11.2018

Sammatti, Lohilammentie 5

ke klo 16.00 - 17.00
12.9., 14.11.2018

Kahvakuulan tekniikkaopastus

Neidonkeidas peilisali, Runokatu 1
pe klo 15.30-16.00
21.9., 26.10., 23.11.2018

SENIOREIDEN KUNTOSALIKURSSIT

Kurssilla perehdytään kuntosalilaitteiden käyttöön ja harjoittelutekniikkaan. Kurssi sopii erinomaisesti vastaalkajille. Kuntosaliharjoittelu kehittää kehon lihasvoimaa, parantaa liikkuvuutta ja tasapainoa, helpottaa selviytymistä arkisista askareista ja edistää terveyttä. Ilmoittautuminen 20.8. alkaen.

Neidonkeitaan kuntosali,

Runokatu 1
maanantaisin klo 14.00-15.00
3.9.-8.10.2018
Kurssimaksu 30 €

Niilonpirtin kuntosali,

Oilaantien 21
perjantaisin klo 14.00-15.00
14.9.-5.10.
Kurssimaksu 20 €

LIIKUNTAKURSSIT

Liikuntakeskus järjestää monipuolisesti erilaisia kursseja kaiken ikäisille ympäri vuoden. Kurssija järjestetään myös yhteistyössä lohjalaisten liikuntaseurojen kanssa. Liikuntakurssien avulla voi joko aloittaa uuden liikuntaharrastuksen tai hioa taitojaan jo tutun lajin parissa.

Lisätietoja syksyn kurssitarjonnasta löytyy sekä nettisivuillamme www.lohjanliikuntakeskus.fi että Facebook-sivuiltamme.

Liikuntaneuvonnasta apua liikunnan aloittamiseen

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaiken ikäisille lohjalaisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.

- Neuvonta tarjoaa tukea liikunnan aloittamiseen
- Neuvonnasta saa tietoa erilaisista liikuntamahdollisuuksista Lohjalla
- Tietoa liikunnasta ja liikunnan merkityksestä oman terveyden ylläpitämisessä
- Yksilöllistä ohjausta erilaisiin liikuntamuotoihin

Liikuntaneuvontaan pääsee Lohjalla liikkumislähetteellä, tai itse ottamalla yhteyttä liikuntaneuvojaan. Liikuntaneuvojan kanssa tapaamisia on 1 - 3, tapaamiset ovat maksuttomia.

Liikuntaneuvontaa saa myös puhelimitse. Liikuntaneuvojalta saa apua esim. sopivan liikuntamuodon tai liikuntaryhmän löytämisessä.

Ajanvaraukset ja puhelinneuvonta:

tiistaisin ja torstaisin klo 9.00 - 10.00, p. 044 3740 190

LLK App – Lohjan Liikuntakeskuksen oma mobiilisovellus

Lohjan Liikuntakeskuksella on nyt oma mobiilisovellus, LLK App. Sovelluksen avulla on helppo löytää liikuntapaikoille, varata ryhmäliikuntatunteja ja liikuntakursseja, ladata älykortille tuotteita verkkokaupassa ja suunnistaa ulkoilureiteillä.

Sovelluksen avulla voi myös saada helposti tiedon peruutetuista jumbista tai muista ajankohtaisista asioista – kukin käyttäjä voi valita sovelluksessa, mistä asioista haluaa saada tiedotteita.

Sovelluksesta on myös helppo tarkastaa esimerkiksi uimahallin ja Sporttikeskus Tennarin poikkeavat aukioloajat. Sovelluksen kautta pääsee myös kätevästi Liikuntakeskuksen some-kanaville.

Maksuton sovellus on ladattavissa sekä Android että iOS -käyttöjärjestelmille.



Mobiilisovelluksen avulla voi mm. etsiä lähellä olevia liikuntapaikkoja.



Jäähallissa pelataan syksyllä höntsälätkää lauantaisin.

TEMPPIS-tunnit 1 - 6 -vuotiaille

ke klo 9.00 - 10.00 ja 11.00 - 12.00
Sporttikeskus Tennari,
Rantapuisto 45, tatamisali
syksy 5.9. - 12.12.2018

Vapaamuotoinen temmellystuo-
kio, jossa lapset pääsevät liikku-
maan omien aikuistensa valvonnas-
sa. Saliin on rakennettu erilaisia
tempuilupisteitä, joissa lapset pää-
sevät vapaasti liikkumaan sekä
kokeilemaan erilaisia liikuntavälinei-
tä

Kertamaksu 2 € / lapsi. Ei ennak-
koilmoittautumista.

Saturday Hockey - höntsälätkää jäähallissa

la klo 11.00 - 12.00
Lohjan Jäähalli, Runokatu 1
1.9. - 15.12.2018

Oletko entinen jääkiekkoilija, joka
pelasi putkiluistinten aikaan, ja haluaisi
verestää vanhoja muistoja höntsälätkän
parissa vai oletko nuori, joka haluaisi
silloin tällöin käydä pelaamassa jää-
kiekkoa ilman sitoumuksia. Tule lau-
ntaipäivisin Lohjan jäähalliin pelaamaan
höntsälätkää maksutta! Ei lisenssi-
laajille.

Saturday Hockey on maksuton, eikä
siihen tarvitse sitoutua. Mukaan tarvi-
taan luistimet, kypärä ja maila.

Tenava Tohinat

Lisätietoa www.lohjanliikuntakeskus.fi

TERVETULOA SUNNUNTAISIN

9.9.	10-12 Tennari
23.9.	14-16 Päiväkumpu
7.10.	16-18 Pusulan koulu
14.10.	10-12 Tennari
28.10.	10-12 Tennari
18.11.	10-12 Tennari
25.11.	16-18 Oinolan koulu

Yli 1-vuotiailta 3,50€, S-Etukortilla 2,50€
Aikuiset ilmaiseksi.

Järjestäjä: Lohjan Liikuntakeskus Oy yhteistyössä paikallisten liikkujien kanssa.



MoreMove -liikuntavuoroilla pääsee pelaamaan esimerkiksi sählyä.

MoreMove - liikuntakortilla liikettä nuorille ympäri vuoden

Nuorille suunnattu MoreMove -
liikuntakortti tuli Lohjan Liikuntakes-
kukselle kesällä 2017 ja sai
positiivisen vastaanoton, sekä nuor-
issa että heidän vanhemmissaan.
Kortti on tarjonnut vuoden aikana
liikettä reilulle tuhannelle nuorelle,
kuntosaleilla, Neidonkeitaan uimahal-
lissa, Tennarin pallopeleissä ja va-
pailta vuoroilla ympäri Lohjaa.

Syksyn ja kevään aikana koulujen
liikuntasaleissa ympäri Lohjaa järjes-
tettiin MoreMove -vuoroja, joilla More-
Move -korttilaiset pääsivät liikkumaan
vapaasti ja ohjatusti nuorisohjaajien
kanssa. Nämä vuorot jatkuvat taas
syksyllä 2018, ja aikaisemmasta poi-
keten vuorot tulevat olemaan avoimia
kaikille 13 - 17 -vuotiaille nuorille. Vuor-
ojen ajankohdat ja paikat tarkentuvat
myöhemmin.

Liikuntakortti on tarkoitettu nuorille
13 - 17 -vuotiaille. Syksyn kortti on voi-
massa 1.9 - 31.12.2018, ja sen hinta
on 29 €.

Syksyn uutuutena Neidonkeitaalla
järjestetään nuorten uinteja, jotka on
suunnattu 13 - 20 -vuotiaille nuorille.
Tällöin nuoret pääsevät käyttämään
uimahallia vapaasti aukioloaikojen
ulkopuolella. Hallissa on silloin
musiikkia ja erilaisia vesiliikunta- ja
urheiluvälineitä, joita saa kokeilla.
Uinteihin pääsee mukaan MoreMove -
kortilla tai nuorten uintimaksulla (2,90
€).

Nuorten uinnit syksyllä 2018

ke 29.8. klo 19.00 - 21.00

pe 7.9. klo 20.30 - 22.30

la 22.9. klo 18.00 - 20.00

pe 5.10. klo 20.30 - 22.30

la 20.10. klo 18.00 - 20.00

pe 2.11. klo 20.30 - 22.30

(Halloween -uinnit)

la 17.11. klo 18.00 - 20.00

pe 30.11. klo 20.30 - 22.30



Liikunnallisilla syntäreillä voi olla ohjelmassa esimerkiksi tempurata.

Järjestä liikunnalliset lasten synttärät!

Tiesitkö, että koulujen liikuntasaleja
voi vuokrata esimerkiksi lasten
synttäreiden pitopaikaksi? Liikunta-
saleissa synttärivieraat mahtuvat tem-
meltämään vapaasti, ja vieraitakin
mahtuu mukaan helposti enemmän
kuin kotona järjestettävillä kekkereillä.
Synttäreistä voi tehdä sankarin
näköiset; ohjelmassa voi olla erilaisia
liikuntaleikkejä, taiturointeja, tempu-
rataa tai vauhdikasta pelailua – vain
mielikuvitus on rajana! Koulujen väli-
nevarastoista löytyy tarvikkeita tempu-
puraan kasaamiseen sekä maaleja,

mutta usein mailat ja pallot sekä muut
pelivälineet on tuotava itse

Synttäriruokailut voi hoitaa piknik-
tyyppisesti pukuhuoneiden puolella,
jolloin saliin ei jää kakunmurusia seu-
raavia liikkujia häiritsemään.

Liikuntasalien vuokrat lasten koh-
dalla vaihtelevat salista riippuen noin
viidestä eurosta reiluun kymmeneen
euroon tunnilta. Liikuntasalin voi
varata sähköpostitse osoitteesta
lohjan.liikuntakeskus@lohja.fi. Hel-
poiten varaaminen sujuu, kun tu-
tustuu ensin itse varausjärjestelmään,
josta näkee suoraan milloin eri liikunta-
salit ovat vapaana. Varausjärjestelmä
löytyy Liikuntakeskuksen nettisivuilta
osoitteesta
www.lohjanliikuntaekskus.fi

Miksi uimahalli on kiinni kesällä?

Virkistysuimala Neidonkeidas sulkee ovensa kesäisin noin viiden viikon mittaiseksi ajaksi huoltotöiden vuoksi. Mitä uimalassa sitten tapahtuu tänä aikana ja onko todella tarpeellista olla niin pitkään suljettuna?

"Huolto- ja korjaustyöt vaihtelevat vähän vuosittain; on sellaisia töitä jotka tehdään joka vuosi, ja sellaisia, jotka tehdään joka toinen vuosi tai harvemmin", sanoo laitosmestari Timo Ekström. "Paljon on tehtävää, jotta halli saadaan huollettua, eikä huoltokatkoja tarvitse pitää pitkin vuotta." Kesäremontin ansiosta Neidonkeidas ei tarvitse vuoden aikana sulkea huoltotöiden vuoksi.

Huolto- ja korjaustöitä tekevät Liikuntakeskuksen omat laitosmiehet yhteistyössä ulkopuolisten urakoitsijoiden kanssa. Tänä vuonna huoltotöihin kuuluu mm. höyrypuolen saunojen paneelointi, ison puolen pikkusaunojen paneelointi sekä niiden kiukaiden takaisen seinän muuraus ja uudelleen laatoitus.

Kaikkien saunojen kiukaat huolletaan ja kivet vaihdetaan, sekä tarvittaessa niiden vastukset vaihdetaan. Lisäksi saunojen lauteet uusitaan.

Ilmanvaihdon puhdistetaan ja ilmanvaihtokoneiden suodattimet vaihdetaan. Tänä kesänä myös allasvesien kemikaaliletkut vaihdetaan ja jälkiotsonin suodattimen massa vaihde-

taan. Otsonia käytetään uimalassa veden puhdistamiseen.

Vuosittain uimalassa tyhjenetään sekä uima-altaat että tasausvesialtaat. Tasausvesialtaat puhdistetaan ja niiden kunto tarkastetaan. Allastiloissa liukumäen metalliosat tarkastetaan ja ne puhdistetaan ruosteesta ja maalataan – tämä on iso työ ja vie parilta kolmelta kesätyöläiseltä useamman työpäivän. Allastilojen ja altaiden valot tarkastetaan, sillä etenkin veden alla olevat lamput alkavat helposti hapettua. "Lisäksi on paljon kaikkea pientä huollettavaa, kuten paikkamaalauksia, siikonisaumojen uusimista ja suihkusekoittajien tarkistusta ja säätöä", Ekström lisää.

Tänä kesänä huoltotöiden yhteydessä suoritetaan ulkopuolisen yrityksen toimesta Neidonkeitaan kuntotutkimus mahdollista laajennusta tai remonttia varten.

Kuntotutkimuksessa esimerkiksi porataan altaiden seinistä betoninäyteitä, joita tutkitaan laboratoriossa. Tutkimuksen tulosten perusteella pystytään arvioimaan, mitä jatko-toimenpiteitä vaaditaan.

Kun korjaus- ja huoltotyöt on tehty, allastiloissa tehdään suursiivous uimalan valvojen ja siivoojien toimesta. Tällöin lattiapinnat ja altaiden seinät ja pohjat pestään perusteellisesti. Lisäksi kaikki ohjausvälineet sekä jumpista että uimakouluista ja vauvauinnista pestään. Tämän jälkeen altaat täytetään ja altaiden vedet lämmitetään sopiviksi. Altaiden täyttö uudella vedellä ja lämmitys käyttölämpötilaan kestää noin seitsemän vuorokautta.

Kaiken tämän jälkeen uimahalli aukeaa taas asiakkaille maanantaina 6. elokuuta.



Remontin aikana altaat tyhjenetään ja pestään perusteellisesti.



Tänä kesänä huoltotöihin kuuluu mm. ison puolen pikkusaunojen paneelointi sekä kiukaiden takaisen seinän muuraus ja uudelleen laatoitus.



Naperouinnissa lapset pääsevät tutustumaan veteen.

Naperouinti - vesi tutuksi

Iso pesuhuone ja suuri määrä suihkuja voi tuntua pienestä kaksivuotiaasta pelottavalta varsinkin, jos kyseessä on ensimmäinen kerta uimahallissa. Onneksi oma turvallinen aikuinen, äiti tai isä, mummi tai vaari tai vaikkapa kummi, on mukana. Pisun ja pesun jälkeen matka jatkuu allastiloihin. Opetusaltaan vesi tuntuu lämpöiseltä, mutta pieni uimari roikkuu tiukasti aikuisen kaulassa kiinni – tästäkin selvitään rauhallisella juttelulla ja ajan kanssa.

Naperouinnissa totutellaan veden

eri ominaisuuksiin rauhallisesti ja turvallisesti ohjaajan antamien ohjeiden mukaan yhdessä oman aikuisen kanssa. Naperouintia ohjaavat koulutetut vauva- ja perheuinnin ohjaajat, ja tärkeimpänä tavoitteena on saada lapsesta veden ystävä. Toiset lapset ovat uteliaampia kuin toiset, ja tällöin rohkeus liikkua ja touhuta vedessä kasvaa nopeammin. Ajan antaminen ja turvallinen ilmapiiri kantavat kuitenkin hedelmää ja naperosta kasvaa rohkea vesipeto, joka hymyssä suin polskutelee käsipohjaa tai etsii pohjasta aarteita.

Neidonkeitaan Naperouinti on tarkoitettu 2-4 -vuotiaille lapsille, joilla ei ole aikaisempaa uintikokemusta. Kurssi toteutetaan tänä syksynä ensimmäistä kertaa lauantaiaamupäivässä. Mukaan mahtuu 14 lasta ja aikuista.



Neidonkeitaalta voi lainata vesijuoksuvöitä ja valvoilta voi kysyä tekniikkavinkkejä.

Viisi vinkkiä vesijuoksuun

Vesijuoksu on helppo ja hauska harrastus, johon et tarvitse kuin uimapuvun ja vesijuoksuvyön. Harrastaa voit uimahallissa tai vaikka mökkirannassa. Seuraavilla vinkeillä saat laajasta enemmän irti!

1) Oikea juoksuasento

Oikea juoksuasento on melko pystyssä, hyvässä ryhdissä, vartalo hieman etukenossa – tällöin juoksu on taloudellisempaa. Kun pitää hartiat alhaalla ja katseen etuviistossa, niska ei rasitu.

2) Vaihtele juoksutyyliä

Vaihtele eri juoksutyyliä, kuten pakarajuoksua, polvennostajuoksua tai sivulaukkaa, jotta saat monipuolisemman treenin.

3) Kokeile vauhtileikkelyjä

Vaihtele juoksumpaa treenin aikana, juokse välillä reippaammin välillä rauhallisemmin. Jos kunto kestää ja kaipaat haastetta, juokse vaikka minuutin verran niin lujaa kuin ikinä pääset ja toista muutaman kerran. Muista palautella välissä!

4) Välineistä lisähaastetta

Kokeile miten juoksu muuttuu, jos otat käsiisi vaikkapa lasten kellukkeet. Erilaisilla välineillä voi hakea lisähaastetta käsien, jalkojen tai keskivartalon työhön. Lisäksi välineiden avulla voi tehdä lihaskuntoliikkeitä juokсутreenin ohessa.

5) Harjoittele säännöllisesti

Kuten kaikki muukin liikunta, myös vesijuoksu tuottaa parhaiten tuloksia, kun sitä harjoitellaan toistuvasti, oli tavoitteesi sitten kunnon kohotus tai painon pudotus. Toki tätä lajia on mukava harrastaa myös satunnaisesti muun liikunnan ohessa!

Neidonkeidas 20 vuotta 27.8.-1.9.2018



Keskiviikkona 29.8.
Nuorten uinti klo 19.00-21.00

Torstaina 30.8.
**Ämpäri-vesijumppa senioreille
klo 10.00-10.45**
(ämpäri mukaan 100 jumppaajalle!)

Perjantaina 31.8.
Kutsuvierastilaisuus klo 18.30-20.00
20h Hyväntekeväisyysuinnin startti klo 19.00
Allasbileet klo 20.00-23.00

Lauantaina 1.9.
Synttärikakkutarjoilu
Hyväntekeväisyysuinnin päätös klo 15.00
Ämpäri-vesijumppa klo 15.15-16.00
(ämpäri mukaan 100 jumppaajalle!)

**Juhlaviikon
tarjoukset:
20 % alennus
kaikista Neidon-
keitaalta ostetuista
kerta-, sarja- ja
kk-lipuista.**

20 -vuotias Harjun neito

Syyskuun ensimmäisenä päivänä tulee kuluneeksi 20 vuotta Neidonkeitaan avaamisesta.

Kahteen vuosikymmeneen mahtuu paljon hyvää ja huonoakin, mutta yksi asia on pysynyt samana: Neidonkeitaassa viihtyvät kaikenikäiset polskijat vauvasta vaariin.

Reilu 20 vuotta sitten päätöksiä tehneet valtuutetut tekivät viisaasti päättäessään valita pelkän saneeraus- ja laajennuksen lisäksi myös laajennuksen. Viisas oli myös päätös jättää vanhan altaan syvä pääty ja hyppyorni paikalleen, sillä nykyinen toiminta-allas palvelee niin vesijuoksijoita kuin lapsia ja nuoriakin. Kukapa olisi 20 vuotta sitten uskonut, mikä hittilaji vesijuoksu tulee 2010-luvulla olemaan? Muutoksia on tapahtunut niin toiminnassa kuin olosuhteissakin.

Isona tekijänä muutokseen on ollut kasvava tarve niin liikunnanohjauksen kuin tilankin suhteen. Kävijämäärä on muutamaa vuotta lukuun ottamatta ollut koko Neidonkeitaan historian ajan kasvava hipoen nykyään 300 000 kävijää vuodessa.

Ohjattujen vesiliikuntaryhmien määrä on vuosikymmenten aikana kolminkertaistunut, ja erilaisten ryhmien kirjo lisääntynyt. Uimakoulu pyörittävät koululaisten kausilomia lukuun ottamatta koko ajan ja niiden rinnalle ovat tulleet erilaiset uintikerhot. Tilanpuute näkyy ja tuntuu lähes kaikissa altaissa, mutta ehkä eniten kuntouintialtaassa, jossa on hyvin tilaa eritasoisille kunto-uimareille vain aikaisin aamulla. Vaikka kävijämäärät ovat vuosien saatossa kasvaneet, on Neidonkeidas pysynyt siistinä ja viihtyisänä virkistysuimalana, johon tullaan kauempaakin. Elokuun viimeisellä viikolla juhlietaan 20-vuotias Neidonkeidasta ja luvassa on juhlahulinaa koko viikon ajan!



Neidonkeitaan synttäriviikolla voi osallistua ämpärijumppaan.

SYKSYN 2018 UIMAKOULUT

ELOKUU

20. - 31.8.
10x Hinta 61,80€ ilm. 31.7. klo 18.00
klo 15.00 - 16.00 ALKEET I
klo 16.00 - 17.00 JATKO 25
klo 17.00 - 18.00 ALKEET II
klo 18.00 - 19.00 ALKEET III Huom!
9x, ei pe 31.8.

SYYSKUU

3. - 14.9.
10x Hinta 68,97€ ilm. 13.8. klo 18.00
klo 16.15 - 17.15 ALKEET II
klo 17.15 - 18.15 ALKEET I

17. - 28.9.
10x Hinta 68,97€ ilm. 28.8. klo 18.00
klo 16.15 - 17.15 ALKEET II
klo 17.15 - 18.15 1 - 2 -luokkalaisille,
taso 1 (ei sukella)

LOKAKUU

1. - 12.10.
10x Hinta 68,97€ ilm. 11.9. klo 18.00
klo 16.15 - 17.15 ALKEET III
klo 17.15 - 18.15 JATKO10

23.10. - 1.11.
8x ti - pe & ma - to
Hinta 68,97€ ilm. 25.9. klo 18.00
klo 16.15 - 17.15 PEUHULA, arat
klo 17.15 - 18.15 PEUHULA, rohkeat

MARRASKUU

5. - 16.11.
10x Hinta 68,97€ ilm. 16.10. klo 18.00
klo 16.15 - 17.15 ALKEET II
klo 17.15 - 18.15 ALKEET I

19. - 30.11.
10x Hinta 68,97€ ilm. 30.10. klo 18.00
klo 16.15 - 17.15 3 - 6lk ALKEET
klo 17.15 - 18.15 ALKEET II

JOULUKUU

3. - 14.12.
HUOM! 8x ma - ke + pe & ti - pe
Hinta 68,97€ ilm. 13.11. klo 18.00
klo 16.15 - 17.15 ALKEET II
klo 17.15 - 18.15 TÄHTIUMAKOULU
klo 18.15 - 19.15 1 - 2 -luokkalaisille,
taso 2 (sukeltaville)

SYKSYN 2018 UINTIKERHOT

UINTIKERHOT kokoontuvat kerran viikossa klo 15.00 - 16.00, yhteensä 14 kertaa + promotio.
Ei uintikerhoja viikolla 42. Hinta 82,40 € sis. yhden uintimerkin.
Ilmoittautuminen alkaa 14.8. klo 18.00

Alkeet II ma 3.9. - la 15.12.2018
Jatko 10m ti 4.9. - la 15.12.2018
Jatko 10m ke 5.9. - la 15.12.2018
Jatko 25m to 30.8. - la 15.12.2018 (ei kerhoa 6.12.)
Jatko 100m pe 31.8. - la 15.12.2018 (ei kerhoa 2.11.)
Promotio kaikille 15.12. klo 13.30.

VESIPEUHULAKERHO
su klo 17.30 - 18.15
4 - 5 -vuotiaille sekä aroille alle 7-vuotiaille lapsille. Tutustumista veteen leikkien ja lorutellen. 8 kertaa.
Hinta 51,50 €.
Kurssi I su 2.9. - 21.10.2018.
Ilm. alkaa 16.8. klo 18.00
Kurssi II su 28.10. - 16.12.2018.
Ilm. alkaa 4.10. klo 18.00

JATKO-VESIPEUHULAKERHO

su klo 18.15 - 19.00
Vesipeuhulakerhoon jo osallistuneille, yli 5-vuotiaille lapsille. Pääsyvaatimuksena on Neidonkeitaan uimaopettajien suositus.
8 kertaa. Hinta 51,50 €.
Kurssi I su 2.9. - 21.10.2018.
Ilm.alkaa 16.8. klo 18.00
Kurssi II su 28.10. - 16.12.2018.
Ilm. alkaa 4.10. klo 18.00

NAPEROUINTIKERHO

La klo 10.00 - 10.30
2 - 4 -vuotiaille lapsille yhdessä vanhemman kanssa. Kurssi on tarkoitettu aroille lapsille, joilla ei ole vauvauintitusta.
8 kertaa. Hinta 62 € aikuinen + lapsi
Kurssi I la 1.9. - 20.10.2018.
Ilm. alkaa 15.8. klo 18.00

Lisätietoja uimakouluista ja uintikerhoista sekä ilmoittautuminen osoitteessa www.neidonkeidas.fi.

Senioriliikunta

Syyskausi 3.9.–14.12.2018
Kevätkausi 7.1.–28.4.2019

Viikoilla 42 ja 8 sekä juhlapyhinä ei pidetä ohjausryhmiä. Yhtä ohjauskerran peruuntumista emme korvaa ylimääräisellä ohjauskerralla.

Ilmoittautuminen alkaa ryhmän kohdalla ilmoitettuna päivänä ja kellonaikana www.lohjanliikuntakeskus.fi -sivun valikosta **osta ja varaa** tai puhelimitse 019 369 1803/asiakaspalvelu. Liikuntaryhmiä voi katsella ja selata netissä ilman rekisteröitymistä, mutta ilmoittautuminen vaatii rekisteröitymisen. Suosittelemme tutustumista netti-ilmoittautumiseen ja rekisteröitymistä etukäteen, ennen ilmoittautumisajankohdan alkamista. HUOM! Ilmoittautumisen alussa päivitä selain (painamalla F5), jotta näet ajan tasalla olevan varaus- ja paikkatilanteen.

Lukukausimaksut maksetaan netti-ilmoittautumisen yhteydessä verkkopankissamme. Puhelimitse tehdyt ilmoittautumiset tulee maksaa **su 9.9.2018 mennessä** Neidonkeitaan tai Sporttikeskus Tennarin asiakaspalveluun, tämän jälkeen laskutamme maksamattomat maksut. **Ilmoittautuminen on sitova**, mahdolliset peruutukset tulee tehdä 7 vrk ennen ryhmän alkamista puhelimitse asiakaspalveluumme 019 369 1803. Peruuttamattomasta paikasta perimme normaalin ryhmäkohtaisen hinnan.

KIERTOHAJOITTELU KUNTOSALILLA

Huom! Kiertoharjoittelu ryhmiin voi varata itselleen vain yhden paikan
Lukukausimaksu 38 €
** **kevyeempi**, tunnilla ei mennä lattialle

Järnefeltin liikuntahalli,
Helsingiuksentie 56
ti klo 15.00 - 16.10
Ilmoittautuminen 14.8. klo 9.00 alkaen

Sporttikeskus Tennari, Rantapuisto 45
ti klo 9.30 - 10.40
ti klo 10.45 - 11.55 **
Ilmoittautuminen 14.8. klo 9.00 alkaen

Sporttikeskus Tennari, Rantapuisto 45
ke klo 9.30 - 10.40
ke klo 10.45 - 11.55 **
Ilmoittautuminen 14.8. klo 10.00 alkaen

Sporttikeskus Tennari, Rantapuisto 45
to klo 9.30 - 10.40
to klo 10.45 - 11.55 **
Ilmoittautuminen 14.8. klo 13.00 alkaen

Sporttikeskus Tennari, Rantapuisto 45
pe klo 9.30 - 10.40
pe klo 10.45 - 11.55 **
Ilmoittautuminen 14.8. klo 14.00 alkaen

Perttilän liikuntahalli, Hakulintie 30
to klo 15.00 - 16.10
Ilmoittautuminen 14.8. klo 13.00 alkaen

Pusulan kuntosali, Lähteenmäentie 2
pe klo 9.00 - 10.10
Ilmoittautuminen 14.8. klo 14.00 alkaen

KUNTOJUMPPA

Lukukausimaksu 32 €

Sporttikeskus Tennari, Tatamisali,
Rantapuisto 45
ma klo 9.00 - 9.55
ma klo 10.00 - 10.55
Ilmoittautuminen 15.8. klo 9.00 alkaen
pe klo 9.00 - 9.55
Ilmoittautuminen 15.8. klo 10.00 alkaen

Järnefeltin liikuntahalli,
Helsingiuksentie 56
to klo 15.00 - 15.55
Ilmoittautuminen 15.8. klo 14.00 alkaen

LAVIS®-LAVATANSSIJUMPPA

ti klo 15.00 - 15.55
Lukukausimaksu 45 €
Harjun koulu, Toivonkatu 2
Ilmoittautuminen 15.8. klo 13.00 alkaen

JOOGA

to klo 10.00 - 11.15
Lukukausimaksu 38 €
Sporttikeskus Tennari, tatamisali,
Rantapuisto 45, Ilmoittautuminen 15.8.
klo 14.00 alkaen

TUOLIJUMPPA

to klo 11.10 - 11.40
Lohjan Seurakuntakeskus,
Sibeliuksenkatu 2
Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista

VENYTTELY-RENTOUTUS

pe klo 10.00 - 10.55
Sporttikeskus Tennari, tatamisali,
Rantapuisto 45
Lukukausimaksu 32 €
Ilmoittautuminen 15.8. klo 10.00 alkaen
Kertamaksu 3,50 €, ei ennakkoilmoittautumista

TEEMA VESITREENI

ma klo 10.00 - 10.45
Neidonkeidas, kuntouintiallas,
Runokatu 1
Uintimaksu + ohjausmaksu 2,50 €.
Ei ennakkoilmoittautumista.

VESITREENI

ti klo 10.00 - 10.45, to klo 10.00 - 10.45
Neidonkeidas, kuntouintiallas
Runokatu 1
Uintimaksu + ohjausmaksu 2,50 €.
Ei ennakkoilmoittautumista.

Erityisliikunta

Syyskausi 3.9. - 21.12.2018
Kevätkausi 7.1. - 28.4.2019

Viikoilla 42 ja 8 sekä juhlapyhinä ei pidetä ohjausryhmiä. Yhtä ohjauskerran peruuntumista emme korvaa ylimääräisellä ohjauskerralla.

Alla oleviin erityisliikunnan ryhmiin haetaan paikkaa ilmoittautumislomakkeella pe 17.8.2018 mennessä. Sähköinen hakemus netissä www.lohjanliikuntakeskus.fi, www.neidonkeidas.fi tai paperilomakkeita on saatavilla Neidonkeitaan kassalta ma 6.8. alkaen. Paikan saaneille ilmoitetaan kirjallisesti ma 27.8. mennessä.

OHJATTU KUNTOSALIHARJOITTELU *

Sporttikeskus Tennari, Rantapuisto 45
ma klo 11.00 - 12.30
Neidonkeidas, Runokatu 1
ti ja to klo 11.00 - 12.30
Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joiden liikuntakyky on heikentynyt. Lukukausimaksu 41 €

OHJATTU KUNTOSALIHARJOITTELU *

ke klo 12.00 - 13.30, ke klo 13.30 - 15.00
Lohjan Palvelukeskus, Ojamonkatu 34
Pienryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joiden liikuntakyky on huomattavasti heikentynyt. Lukukausimaksu 41 €

TULES-VESILIIKUNTA *

ma, ti, ke, to klo 13.00 - 13.45 (ti-ryhmä kevyt)
Neidonkeidas, terapia-allas
Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on jokin reuma- tai muu pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinsairaus, joiden oireita viileä vesi pahentaa.
Uintimaksu + lukukausimaksu 32 €.

TULES-VESILIIKUNTA TYÖIKÄISILLE *

ma, ke klo 19.30 - 20.15
Neidonkeidas, terapia-allas
Ryhmä on tarkoitettu **työikäisille** henkilöille, joilla on jokin pitkittynyt tuki- ja liikuntaelinsairaus/neurologinen sairaus.
Uintimaksu + lukukausimaksu 32 €.

NEUROVESILIIKUNTA *

pe klo 10.30 - 11.15, pe klo 13.00 - 13.45
Neidonkeidas, terapia-allas
Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on jokin neurologinen sairaus tai toimintakyky muuten alentunut.
Uintimaksu + lukukausimaksu 32 €.

KEVYT VESILIIKUNTA *

pe klo 14.00 - 14.30
Neidonkeidas, terapia-allas
Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla toimintakyky on alentunut.
R-kortilla maksuton, muut uintimaksu + lukukausimaksu 32 €.

Alla oleviin erityisliikunnan ryhmiin ilmoittautuminen alkaa to 16.8. klo 9.00, sähköisesti nettisivuillamme tai puhelimitse 019 369 1803.

KEILARYHMÄ

ti klo 15.00 - 16.00
Lohjan keilahalli, Runokatu 1
Yli 17-vuotiaille. Maksu käyntikertojen mukaan.

LIIKUNTAKERHO

ke klo 15.00-15.55
Ojaniitun koulu, Ojaniitunkatu 3
Yli 17-vuotiaille. Lukukausimaksu 31 €.

SALIBANDYKERHO

to klo 16.00 - 16.55
Metsolan koulu, Gunnarlankatu 1
Yli 17-vuotiaille. Lukukausimaksu 31 €.

LASTEN UINTIKERHO

la 8.9. - 15.12.2018 klo 9.00 - 9.45
Neidonkeidas, terapia-allas
Oma avustaja mukaan.
Lukukausimaksu 77,20 €.

ISTUMALENTOPALLO

su klo 10.30 - 12.00
Ojamon koulu, Kartanonkuja 4
Maksuton, ei ennakkoilmoittautumista!

Laavujen kierros 10 vuotta

Laavujen Kierros täyttää tänä vuonna 10 vuotta.

Koko perheen syksyinen retkeilytapahtuma sai alkunsa Lohjan Liikuntakeskus Oy:n toimitusjohtaja Jukka Vienosen ideasta. "Asuimme ennen Itävallassa, ja ajatus Laavujen Kierrokseen sai alkunsa sikäläisestä perinteestä viettää sunnuntaipäiviä vaeltaen yhdessä perheen ja useamman sukupolven voimin vuorilla. Vaelluksilla nautittiin liikunnasta ja toisten seurasta ilman kiirettä ja suorituspainetta, ja tärkeintä oli hyvä fiilis. Usein pysähdyttiin paikallisiin vuoristomajoihin syömään makkaraa ja juomaan olutta", Vienonen kertoo. "Suomeen muutettuamme seurailin suomalaista liikuntakulttuuria, joka vaikutti suorituskeskeiseltä sykevöineen ja kilometrimäärien vertailuineen. Mietinkin miten tätä itävaltalaista kulttuuria voisi soveltaa Suomessa, ja siitä syntyi idea, että järjestetään vierailuja laavuille, tarjotaan siellä makkaraa ja oluen tilalla mehua. Se mihin olen tyytyväinen, on että tapahtumalla on saavutettu juuri se mitä toivoin: liikutaan ilman suorituspainetta, yhdessä ja ollessaan hyvällä mielin."

Jo ensimmäinen osatapahtuma Liessaareissa vuonna 2009 keräsi jopa tuhat osallistujaa, joka oli enemmän kuin järjestäjät olivat ennakoineet. Tapahtuman suosio on kasvanut vuosi vuodelta. Yhteensä Laavujen Kierros on liikuttanut yli 35 500 luontoliikkuja.

Laavujen Kierroksen suosion salaisuutena lienee se, että kyseessä on rento, hyvämielinen tapahtuma, jossa tuodaan esiin kiinnostavia ja upeita lohjalaisia retkeilykohteita. Lisäksi tapahtuman tavoitteena on opastaa kävijöitä myös itsenäiseen luonnossa liikkumiseen ja retkeilyyn. Tapahtumien reitit on suunniteltu niin, että ne tarjoavat sopivia haasteita kaiken kuntoisille liikkujille – usein reiteillä on myös vaihtoehto lastenrattaiden kanssa liikkuville perheille.

Tapahtuman toimivat järjestelyt ovat saaneet kehuja vuosien varrella.



Suurin kiitos niistä kuuluu kymmenille vapaaehtoisille toimijoille, jotka yli seurarajojen ovat olleet mukana liikuttamassa lohjalaisia. Alkujaan tapahtuman järjestelyistä vastasi melko pieni joukko tekijöitä, mutta vuosi vuodelta vapaaehtoisten seurojen ja yhdistysten määrä on moninkertaistunut.

Tänä syksynä Laavujen Kierros starttaa syyskuun puolivälissä ja juhluvuosi huipentuu 40. osatapahtumaan, jonka paikka valitaan yleisäänestyksen perusteella. Äänestykseen voit osallistua 10.9. – 30.9. osoitteessa www.lohjanliikuntakeskus.fi Laavujen kierrokset järjestetään tänä vuonna 16.9., 30.9., 21.10. ja 4.11. Lisäteitoja www.laavujenkierros.fi.

10 faktaa Laavuista Kierroksesta

- Laavujen Kierros on Lohjan Liikuntakeskus Oy:n ja paikallisten toimijoiden yhteistyössä järjestämä tapahtuma
- Koostuu neljästä osatapahtumasta, jotka järjestetään eri puolilla Lohjaa
- Sunnuntaisin klo 11.00 – 13.00
- Tapahtumapaikoilla on aina ohjattu pysäköinti
- Reitit ovat opastettuja
- Reiteille pyritään järjestämään vaihtoehtoja myös lastenrattaille
- Nuotiopaikalla tarjotaan makkarat ja mehut
- Kaikki lapset saavat tapahtumasta uimalipun
- Reittien varrella on tehtäviä ja toimintarasteja
- Laavujen Kierros on järjestetty historian aikana yli 30 eri kohteessa

VOIMAA JA VIRKEYTTÄ LOHJALAISILLE IKÄIHMISILLE

Lohjan on mukana valtakunnallisessa Voimaa Vanhuuteen-kärkihankkeessa, jota koordinoi ikäinstituutti.

Hankkeen tavoitteena on tukea lohjalaisten ikäihmisten (75+) itsenäistä kotona asumista ja arjessa toimimista, lisäämällä vähän liikkuvien, heikentyneiden ja ikäihmisten voimaa ja tasapainoharjoittelua sekä ulkoilun mahdollisuuksia. Hankkeen puitteissa koulutettiin 2018 keuhkokuussa 18 vertaisohjaajaa, jotka toimivat vetäjinä ikäihmisten liikuntatunneilla.

Ensimmäiset vertaisohjaajien vetämät Voimaa ja Virkeyttä-ryhmät Lohjalla käynnistyivät toukokuussa 2018 Lohjan palvelukeskuksen kuntosalilla. Ryhmiä oli yhteensä kolme ja niissä harjoiteltiin yhteensä 19 ikäihmistä.

Mikä on saanut ikäihmiset lähtemään mukaan ryhmiin? Kävimme haastattelemassa yhtä ryhmää, joka on liikkunut vertaisohjaajan johdolla toukokuusta lähtien. "Naapuri houkutteli mukaan", vastaa Sirkka-Liisa Kujala, 81. "Tulee paremmin lähdeyttä kaverin kanssa."

Ryhmäläiset olivat erittäin tyytyväisiä liikuntaryhmän toimintaan. "Tämä on hyvä tapa aloittaa kuntoilu, omin päin ei oikein tule tehdyksi", kommentoi Voitto Paloposki, 76.

"Tässä ryhmässä liikkuminen on ollut todella mukavaa", toteaa myös Anne Paloposki, 75. "Olen aikaisemmin ajatellut, että salilla käynti on turhaa, hyötyliikunta riittää, mutta eihän se niin ole."

Onko ryhmässä liikkumisesta ollut konkreettista hyötyä? "On! Ensimmäisellä kerralla, kun tulin tänne en pystynyt kunnolla koukistamaan polvia ja esimerkiksi astumaan korkealle portaalle, mutta nyt pystyn", Anne Paloposki jatkaa.

Syksyllä 2018 erilaisia Voimaa ja Virkeyttä liikuntatunneita tullaan pitämään mm. Lohjan palvelukeskuksen kuntosalilla, Lohjan Seurakuntakeskuksessa, Pusulan palvelukeskuksessa sekä Sammatin koululla.

Lohjalaiset ikäihmiset voivat lähteä Lohjan alueen kuntosaleille myös kuntosalikaverin kanssa. Koulutettu kuntosalikaveri opastaa tekemään harjoitusohjelman liikkeitä oikein, auttaa kuntosalilaitteiden käytössä ja vastusten säätämisessä. Kuntosalikaveri kannustaa ikäihmisen alkuun ja säännölliseen harjoitteluun.

Lähiliikuntapaikat aktivoittamaan kaupunginosien liikuntamahdollisuuksia

Lähiliikuntapaikat ovat lasten ja nuorten liikuntaan sekä yleiseen kunto- ja terveysliikuntaan tarkoitettuja liikuntapaikkoja tai alueita, jotka sijaitsevat asuinalueilla tai niiden välittömässä läheisyydessä.

Lähiliikuntapaikkojen tavoitteena on aktivoida alueen asukkaita liikkumaan enemmän, sillä ne ovat kaikkien vapaassa käytössä ja maksuttomia. Lähiliikuntapaikoille ominaista on, että ne ovat muokattavia, sovellettavia ja niissä on helppo liikkua matalalla kynnyksellä. Lähiliikuntapaikkojen kentät eivät useinkaan ole kilpailustandardien mukaisia, tästä esimerkkinä erilaiset miniareenat. Lohjalla onkin panostettu siihen, että lähiliikuntapaikat olisivat monipuolisia ja viihtyisiä kokonaisuuksia, ilman kilpailukäyttöajattelua.

Keväällä 2018 Lohjalla toteutettiin lähiliikuntapaikkojen asukaskysely, jossa kysyttiin koululaisilta ja vanhemmilta mielipidettä lähiliikuntapaikkojen tulevaisuuden kehittämistarpeista. Kyselyyn vastasi 474 aikuista ja 530 lasta ja nuorta. Vastauksista ilmeni, että lähiliikuntapaikkoja tulisi olla lähempänä haja-asutusalueita ja muita pienempiä paikkoja. Etäisyydet nykyisellään kasvavat ja tähän tulee tulevaisuudessa puuttua. Liikunnallisten toimijoiden puolesta toivottiin lapsille ja nuorille kiipeilypaikkoja, luistelulenttiä, parkouralueita ja erilaisia pallopelitoimintoja. Vastaavasti aikuiset toivoivat ulkokuntosaleja, kehonpainoharjoittelualueita ja motoriikkapainoisia toimintoja. Näiden lisäksi keskeisimmiksi asioiksi nousi lähiliikuntapaikoista tiedottaminen, jotta lähiliikuntapaikkojen olemassaolo ja sijainti tiedettäisiin tarkemmin.

Tulevan neljän vuoden aikana Lohjalle rakennetaan neljä uutta lähiliikuntapaikkaa. Lähiliikuntapaikkojen

OJANIITUN
LÄHILIIKUNTAPAIKAN
AVAJAISET
6.9. klo 18.00 – 20.00
lajiesittelyjä, musiikkia, puffet ja
muuta toimintaa.
Tervetuloa!

kehittämisen suunnitteluvaiheessa tullaan osallistamaan alueiden kouluja, asukkaita ja toimikuntia. Ensimmäinen lähiliikuntapaikka rakennetaan Virkkalaan Järnefeltin koulun pihaan syksyllä 2018.

Tulevaisuuden lähiliikuntapaikat tulevat tarjoamaan toimintaa koko perheelle, joten kannattaa tutustua lähiliikuntapaikkoihin ja niiden mahdollisuuksiin Lohjalla nyt ja tulevaisuudessa. Tulevaisuuden kehityskohteita ovat ainakin Pusula, Ojamo ja Saukkola Tarkempia tietoja lohjalaisista lähiliikuntapaikoista löytyy Lohjan Liikuntakeskuksen nettisivuilta: www.lohjanliikuntakeskus.fi



Lähiliikuntapaikoilla pääsevät liikkumaan niin lapset kuin aikuiset.

Voimaa ja Virkeyttä lyhyesti

Voimaa ja virkeyttä -toiminta on tarkoitettu yli 75-vuotiaille, kotona asuville henkilöille, jotka tarvitsevat voimaa ja virkeyttä omaan arkeensa.

Lisätiedustelut ja ilmoittautuminen syksyn toimintoihin 16.8. alkaen: Lohjan Liikuntakeskus Oy, Minna Nuppola p. 050 443 1413 (puhelinaika ti ja to klo 9.00–10.00) tai sähköpostilla: minna.nuppola@lohja.fi



Vertaisohjaaja Oiva Lindqvist ohjaa ryhmälleen alkulämmittelyä.

Lohjan Liikuntakeskuksen aikuisliikunnan viikkoaikataulu
Syyskausi 27.8. - 4.12.2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
17.00 - 17.55 Kuntopatteritreeni Harjun koulu	17.00 - 17.55 Terve-selkä Sporttikeskus Tennari	17.00 - 17.55 Kevytjumppa Harjun koulu	17.00 - 18.00 Perus-circuit * Sporttikeskus Tennari	16.45 - 17.40 Chipilates Sporttikeskus Tennari	9.50 - 10.35 Zumba® * Aplico 8.9. alkaen	17.00 - 17.55 Lavis® Harjun koulu
18.00 - 18.55 Kuntojumppa Harjun koulu	17.15 - 18.00 Cruiser-sisäpyöräily* Aplico 4.9. alkaen	18.30 - 19.25 RVP-jumppa Mujalan koulu 3.10. alkaen	17.30 - 18.25 Kuntotreeni Harjun koulu	17.00 - 18.00 Power-circuit * Sporttikeskus Tennari		18.00 - 18.55 Lihaskuntojumppa Harjun koulu
18.30 - 19.30 Les Mills BODYPUMP™* Neidonkeidas	17.30 - 18.30 Les Mills BODYPUMP™* Neidonkeidas	18.30 - 19.25 Lavis® Ristin koulu	18.30 - 19.25 Kehonhuoltotunti Harjun koulu			
19.00 - 19.55 Venyttely-tunti Harjun koulu	17.30 - 18.25 Intervallijumppa Harjun koulu	19.00 - 20.00 Les Mills BODYPUMP™* Neidonkeidas	19.00 - 19.55 Lihaskuntojumppa Ojamon koulu			
	18.30 - 19.25 Core-treeni Harjun koulu	19.00 - 20.00 Power-circuit * Sporttikeskus Tennari	19.30 - 20.15 Les Mills SH'BAM™* Aplico 6.9. alkaen			
	19.00 - 20.00 Perus-circuit * Sporttikeskus Tennari					

Lihaskuntoa ja kestävyyttä, tunnilla annetaan vaihtoehtoja, joten samalla tunnilla voi liikkua niin aloittelija kuin kokeneempi liikkuja

Reipas ja tehokas, tällä tunnilla saa sykkeen nousemaan ja hien pintaan

Kevyempi ja rauhallinen, tunti sopii aloittelijoille ja rauhallisempaa liikuntaa kaipaavalle

* merkityille tunneille ennakoilmoittautuminen

Hinnat:
Salijumppa ja kuntosalicircuit:
- kertamaksu 5,50 €, 15x sarjalippu 55,00 €
- vuosikortti 240 €, oikeuttaa osallistumaan kaikkiin salijumppa- ja kuntosalicircuit-ryhmiin

LesMills BODYPUMP sisäpyöräily, SH'BAM ja Zumba:
- kertamaksu 8, 15 €, 10x sarjalippu 73,35 €
- aleryhmit: kertamaksu 5,00 €, 10x sarjalippu 45,00 €



UKK-kävelytesti Harjulla

Lauantaina 8.9. järjestetään Harjun urheilukeskuksella (Runokatu 1) UKK-kävelytesti klo 10.00 - 12.00. Kävelytesti mittaa kestävyyskuntoa, eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Kävelytesti on maksuton, eikä siihen tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Laavujen kierros X

Klo 11.00 - 13.00
su 16.9.2018 Sammatti,
su 30.9.2018 Partioniemi
su 21.10.2018 Lintukiima
su 4.11.2018 Yleisöäänestys

Yleisöäänestys 10.9.-30.9.
Lisätietoja tapahtumasta ja ohjeet äänestykseen:
www.laavujenkierros.fi



Saturday Hockey

Maksuton höntsälätkävuoro
lauantaisin
klo 11.00 - 12.00
Lohjan Jäähallilla
Maksuton, ei sitoutumista.
Kypärä, luistimet ja maila mukaan.
Ei lisenssipelaajille.
1.9. - 15.12.2018




Sunday Skating

Maksuton yleisöluisteluvuoro
sunnuntaisin
klo 12.00 - 13.00
Lohjan Jäähallilla
12.8. alkaen

Virkistysuimala Neidonkeitaan vesiliikunnan viikkoaikataulu
Syyskausi 3.9. - 16.12.2018

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			6.30-7.00 Vesijuoksutreeni Toiminta-allas			
10.00-10.45 Teema vesitreeni Kuntouintiallas	10.00-10.45 Seniори vesitreeni Kuntouintiallas		10.00-10.45 Seniори vesitreeni Kuntouintiallas			
15.30-16.15 Vesitreeni Kuntouintiallas	18.00-19.00 Vesipyöräily Kuntouintiallas		18.00-19.00 Vesipyöräily Kuntouintiallas	17.15-18.00 AquaPower Kuntouintiallas		16.15-17.00 Teema vesitreeni Kuntouintiallas
	19.15-19.45 Vesijuoksutreeni Toiminta-allas		19.15-20.00 Vesitreeni Kuntouintiallas			
	19.50-20.05 Vesivenyttely Terapia-allas		20.05-20.20 Vesivenyttely Terapia-allas			

Virkistysuimala Neidonkeidas, Runokatu 1, 08100 Lohja
Hinta: uintimaksu + ohjausmaksu 2,50 €
* Vesipyöräilyyn ennakoilmoittautuminen.



Tapahtumia Neidonkeitaalla

Neidonkeidas 20v. - juhlatviikko 27.8. - 1.9.
pe 31.8. Allasbileet
klo 20.00 - 23.00

Halloween -uinnit
pe 2.11. klo 18.00 - 20.30
alakouluikäiset, klo 20.30 -
22.30 yläkouluikäiset ja
vanhemmat

Kynttiläuinnit
la 24.11. klo 18.00 - 20.00
la 12.1.19 klo 18.00 - 20.00

Tonttu-uinnit
la 15.12. klo 14.30 - 16.30

Muutokset tapahtumien ajankohdissa mahdollisia.

Kuntouintikeskiviikko kannustaa uimaan

Neidonkeitaan keskiviikot on ensi syksynä varattu kuntouinnille. Kuntouinti on hyvä tapa parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä lihaskuntoa. Uinti on monipuolista liikuntaa, etenkin jos vaihtelee eri uintityylien välillä. Uinti sopii liikunnaksi myös ylipainoisille, sillä vesi kannattelee kehoa eivätkä niveletkään rasitu samalla tavalla kuin kuivalla maalla liikkuesssa.

Kunto kohenee jo 20 minuutin mittaisella treenillä, mikäli siinä sydämen syke nousee ja hengästyy. Keskiviikkoisin Neidonkeitaalla ei pidetä vesijumppia, vaan halutaan kannustaa asiakkaita uinnin pariin. Uintiklinikat, joissa voi hioa uintitekniikkaansa, järjestetään keskiviikkoisin. Klinikkoista ja niiden aikataulusta tulee lisätietoa myöhemmin syksyllä. Neidonkeitaalla järjestetään myös aikuisten uimakouluja, joissa voi opetella niin alkeita, mikäli ei vielä osaa uida tai hioa tekniikkaansa, jos pinnalla pysymisen salat ja sukeltaminen ovat jo hallussa.



Wibit -toimintarata

Wibit -toimintarata on tarkoitettu uimataitoisille lapsille ja nuorille. Se on altaassa koululaisten loma-aikoina, eli viikolla 42 ja joululoman aikaan. Wibitille on varattu kolme rataa kuntouintialtaasta.