



Lohja Liikkeelle

Lohjan Liikuntakeskuksen
tiedotuslehti 1 / 2019

Kannattaako liikua?

Arvoisa lukija, annan sinun vastata itsellesi otsikon kysymykseen.

En ala saarnata, moralisoida tai syyllistää ketään tai mitään tahoa siitä, minkälaisia valintoja tehdään liikkumisen suhteen. Yhteiskunta muuttuu ja me ihmiset sen mukana. Totean muutamien omien ajatusten, lainausten ja tutkitun tiedon pohjalta näkemyksiä liikunnan merkityksestä ihmisten ja yhteiskunnan hyvinvoinnille ja elinvoimalle.

Lohjalla on ihanteelliset luonnonolosuhteet harrastaa monipuolisesti erilaisista liikuntaa. Meillä on mm. harjun polut, järven ihanuudet, mustikka- ja sienimaastot. Niiden lisäksi Lohjan Liikuntakeskus on luonut liikuntalain hengen mukaisesti erilaisia rakennettuja ympäristöjä liikunnan ja urheilun harrastamiseen. Siitä huolimatta Lohjallakin on sama haaste kuin koko maassa, että vain kaksikymmentä ihmistä sadasta liikkuu terveys-suositusten mukaisesti ja kahdeksankymmentä sadasta liikkuu liian vähän tai ei ollenkaan. Tutkitun tiedon mukaan esiopetusikäisten kahdenkymmenen lapsen ryhmässä viisi on ylipainoista. "Mä en haluu, mua ei kiinnosta", on yleisin vastaus liikkumattomuuteen.

Liikuntakeskuksen konserniavustus (avustus kaupungilta) vuonna 2018 oli 3,9 miljoonaa euroa. Siitä yhtiö maksoi kaupungin omistamista liikuntatiloista vuokria 1,8 miljoonaa euroa. Kaupungin nettokustannukseksi jäi noin 2 miljoonaa euroa.

Lohjan väkiluku oli vuoden 2018 alussa 46 757 asukasta. Kaupunki sai valtionosuutta liikuntaa varten 12 € asukasta kohden. Liikuntasuoritteita Liikuntakeskuksen palveluissa oli viime vuonna 1,4 miljoonaa kpl. Nousua edelliseen vuoteen oli 7,1 %. Kaupungin kustannus suoritteita kohti oli 1,45 € ja jos valtionosuus huomioidaan, kustannus on 1,05 € per suorite.

Liikuntakeskuksen palveluiden suurimpia käyttäjämääriä tuottivat Neidonkeidas 306 405, ohjattu liikunta 103 696, sisäliikuntatilojen käyttö 429 977, ulkoliikuntapaikkojen käyttö 522 010 ja jäähallin käyttö 40 233 asiakaskäyntiä. Mainittakoon vielä, että viiden vuoden aikana järjestettyyn Laavujen kierrokseen osallistui 16 389 liikkujaa.

Jos olisin Lohjan "diktaattori", niin arvottaisin liikunnan ja muun kulttuuritoimen kaupungin kärkihankkeeksi. Turvaamalla laadukkaat ja monipuoliset liikuntapalvelut mahdollistamme liikunnan tutkitusti tuottamat terveysvaikutukset, sairauksien ennalta ehkäisemisen ja urheiluseurojen toimintaedellytykset. Aina ei tarvitse inves-

toida kalliisti. Maksuttomat matalan kynnyksen lähiliikuntapaikat ovat lisänneet liikkujien määrää erityisesti niiden joukossa, jotka jostakin syystä eivät halua tai voi harrastaa liikuntaa lajiseuroissa.

Koulut voisivat palauttaa kunniaan vanhat hyvät liikuntaa tukevat pihaleikit. Narulla tai ruutua hyppien, teravapataa, kymmenen tikkaa laudalla, piilosta ym. leikkien liikutaan iloisella mielellä ja positiivinen asenne liikuntaan syntyy ihan itsessään.

Liikuntaan investoiminen on todella edullista, kun sitä verrataan liikuntasuoritteiden määrään. Vähän vaikeampaa on faktisesti osoittaa tarkkoja summia siitä, kuinka paljon säännöllisellä liikkunalla mm säästetään yhteiskunnan varoja, lisätään ihmisten hyvinvointia, elinvoimaa, pidennetään elinikää tai tuotetaan onnellisuutta.

UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari on erittäin huolissaan liikkumattomuuden mukanaan tuomista terveysongelmista ja kustannuksista.

"Tämä on sama kuin päätettäisiin, ettei ole varaa asentaa palovaroittimia, kun kaikki rahat menevät tulipalojen sammuttamiseen", sanoo Vasankari.

Liikkumattomuuden hinta yhteiskunnalle on miljardiluokkaa euroissa. Kuulostaa uskomattomalta, mutta pelkästään diabeteksen hintalappu ter-

veydenhuollon ja tuottavuuden kustannuksissa on noin neljä miljardia euroa. Maailman terveysjärjestön WHO:n laskelmien mukaan diabeteksestä keskimäärin 27 prosenttia johuttu liikkumattomuudesta, kustannusvaikutus on noin miljardi euroa.

Toivotan sinulle arvoisa lukija hyviä valintoja elämäsi suhteen. Uskoisin, että suurin osa tämän kirjoituksen lukijoista liikkuu terveyteensä nähden riittävästi. Siksi rohkenen ehdottaa sinulle, että yrität houkutellessa jonkun kaaverisi ja tai tuttusi, jonka tiedät liikkuvan liian vähän "lenkille" kanssasi.

Haluan kiittää Lohjan Liikuntakeskuksen henkilökuntaa hyvästä työstä ja palveluasenteesta, vaikka joudutte tuottamaan palvelut leikatuilla resursseilla.

Markku Saarinen
Lohjan Liikuntakeskus Oy:n hallituksen puheenjohtaja



Voimaa Vanhuuteen – toiminta Lohjalla



Kuvassa Apuomenan seniorikahvilaohjaaja

Ikäinstituutin valtakunnallisen Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikuntaohjelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyttään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan avulla. Toimintakyvyn heikkoudella tarkoitetaan esimerkiksi ennakkoivia liikkumisoingelmia, alkavia muistisairauksia tai lievä masennusta, jotka voivat johtaa liikkumisen rajoittumiseen ja avun tarpeen lisääntymiseen. Lohja on ollut mukana jo Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi –kärkihankkeessa vuosina 2017-2018 ja joulukuussa 2018 Lohja valittiin Voimaa Vanhuuteen – ohjelman mentorointikunnaksi. Tavoitteena Lohjalla on järjes-

töjen ja julkisen sektorin yhteistyötä tiivistämällä ja uusia toimintamuotoja käyttöönottamalla lisätä ikäihmisten liikuntaa ja liikuntamahdollisuuksia. Hankkeen puitteissa on mm. koulutettu vertaisohjaajia toimimaan vettäinä ikäihmisten liikuntahetkissä. Vertaisohjattuja Voimaa ja Virkeyttä –ryhmiä on järjestetty syksyn 2018 ja kevään 2019 aikana Lohjan Palvelukeskuksen kuntosalilla, Lohjan Seurakuntakeskuksessa, Pusulan Palvelukeskuksessa sekä Samatkan koululla. Ryhmistä on saatu paljon positiivista palautetta ja niitä on tarkoitus jatkaa jälleen syyskuussa. Uutena ryhmänä aloittaa tuolijumpparyhmä Virkkalan kirkolla. Kuntosaliryhmiin haetaan erillisellä hakulomakkeella ja ensisijaisesti paikkoja pyritään tarjoamaan liikuntaharrastusta aloitteleville kohderyhmään kuuluville ikäihmisille. Muihin ryhmiin ei vaadita ilmoittautumista ja ne ovat avoimia kaikille seniori-ikäisille!

Kaikille avoimia jumppatuokioita järjestetään myös Apuomenan Laurentius –lähimmäispalvelujen alaisuudessa toimivien seniorikahviloiden (yhteensä 10 kahvilaa Lohjan alueella) yhteydessä. Myös seniorikahviloiden vertaisohjaajille on järjestetty keväällä 2019 koulutusta iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelusta.

Lisätiedot ja kuntosaliryhmiin ilmoittautuminen 19.8.2019 alkaen:
Johanna Repola puh. 044 369 1806, sähköposti: johanna.repola@lohja.fi

Liikuntaneuvonnalla liikunnan pariin



Liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaikille lohjalaisille, jotka oman terveytensä kannalta liikkuvat riittämättömästi tai eivät ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa itselleen.

Liikuntaneuvonta on maksutonta ja käyntejä liikuntaneuvojan luona voi olla 1-3 kertaa.

Liikuntaneuvonnassa:

- Keskustellaan liikunnan hyödyistä oman terveyden ylläpitämiseen
- Saa tukea liikunnan aloittamiseen ja oman liikuntalajin löytymiseen
- Saa tietoa monipuolisesti Lohjan liikuntamahdollisuuksista

Varaa aika liikuntaneuvontaan puhelimitse 044 3740190

Pusulaan rakentuu lähiliikuntapaikka



Lähiliikuntapaikkaohjelma on tuonut Lohjalle viime vuosina runsaasti lähiliikuntapaikkoja.

Lähiliikuntapaikka on maksuton matalan kynnyksen ulkoliikuntapaikka, joka sijaitsee asutuksen läheisyydessä. Kevään 2019 aikana Pusulan koululaisia ja alueen asukkaita osallistettiin sähköisellä kyselyllä ja asukasillalla. Tarkemman suunnittelun toteutti lähiliikuntapaikkatyöryhmä.

Lähiliikuntapaikkaa toteuttamaan valittiin Leikkiset Oy. Lähiliikuntapaikalle rakentuu palloilun monitoimiareena, kaiken ikäisille soveltuva ulkokuntosali ja street workout alue. Lähiliikuntapaikan avajaisia vietetään syksyn 2019 aikana.

MoreMove - liikuntakortti on vakiinnuttanut paikkansa



MoreMove on nuorten oma liikuntakortti.

Kesällä 2017 käynnistynyt 13-17-vuotiaiden liikuntakortti MoreMove on jatkunut nyt kahden vuoden ajan ja saa jatkoa myös tulevaisuudessa.

Kortti on selvästi lisännyt liikettä nuorten keskuudessa. Kuntosalit ovat olleet aktiivisessa käytössä ja nuoria on tullut myös uimahalliin uimaan.

Kortti on voimassa aina neljän kuukauden aikajakson (syksy, kevät ja kesä) ja kortin hinta tuolle ajanjaksolle on 29 €. Hinta muuttuu edullisemmaksi niin, että kahden kuukauden kohdalla hinta on 20 € ja viimeinen kuukausi enää kymppiä.

Kortilla nuori pääsee uimaan Neidonkeitaalle, kaikille Liikuntakeskuksen kuntosaleille sekä MoreMove -liikuntavuoroille eri puolella Lohjaa. Vuorot julkaistaan elokuun aikana ja ne astuvat voimaan syyskuun alusta.

Kortti on tarkoitettu 13 – 17-vuotiaille ja nuoren tulee olla täyttänyt 13 vuotta kortin saadakseen. Kortti on aina henkilökohtainen ja niitä voi ostaa Liikuntakeskuksen asiakapalvelupisteiltä. Myyntipisteet osoitteessa: www.lohjanliikuntakeskus.fi

TenavaTohinat

SYKSY 2019



S-Etukortilla
yli 1-vuotiaat lapset
2,50 €
norm. 3,50 €
Aikuiset maksutta.

www.lohjanliikuntakeskus.fi

MOPA -kerho tulee taas!

MOPA-kerho on tarkoitettu 5-6 vuotiaalle lapsille joiden motoriset taidot eivät vastaa omaa ikätasoaan. Kerhon aikana harjoitellaan erilaisia motorisia taitoja leikkien ja pelaillen.



Kerho kokoontuu 5.9. - 12.12.2019
Torstaisin 16.00 - 16.45
Sporttikeskus Tennarin tatamisolissa
(Viikolla 40 ja 42 ei ole kerhoa)

Syksyn 2019 kerhomaksu on 25€
Ilmoittautuminen osoitteessa:
www.lohjanliikuntakeskus.fi
15.8. klo 9:00 alkaen,
ryhmään mahtuu 8 lasta



Sunnuntaisin

8.9. klo 10.00 - 12.00 Tennari
6.10. klo 10.00 - 12.00 Tennari
13.10. klo 14.00 - 16.00 Päiväkumpu
17.11. klo 10.00 - 12.00 Tennari
24.11. klo 16.00 - 18.00 Pusulan koulu



Lohjan Liikuntakeskus järjestää
TenavaTohinat yhteistyössä paikallisten
toimijoiden kanssa.



Peuhula, alkeet I, jatko 10 – miten valita oikea uimakoulu lapselle?

Oikean uimakoulu-ryhmän valinta voi aiheuttaa päänsäryä, mutta olisi kuitenkin tärkeää löytää oikea ryhmä oppimisen takaamiseksi.

“Onnistuneen uimaan oppimisen taustalla on aiempien myönteisten kokemusten pohjalta uusien taitojen oppiminen omien edellytystensä mukaisesti. Tästä syntyvä positiivinen kierre haastaa uimarin oppimaan uusia taitoja askel askeleelta. Tämän vuoksi uimakoulua valittaessa on tärkeää, että uimarille valitaan sopivan tasoinen opetusryhmä.” Näin neuvotaan Suomen Uimaopetus- ja hengenvälustusliitosta.

Neidonkeitaalla eritasoisia uimakoulu-ryhmiä on yhteensä 9 ja lisäksi uintikerhoryhmiä on 9. Uimakoulun ja uintikerhon ero on sekä kokoon- tuminen- kertojen määrässä että koulun tai kerhon kokonaiskestossa. Uimakou-

lut kokoontuvat ryhmästä riippuen 6 - 10 kertaa kahden viikon aikana, kun uintikerhot kokoontuvat 8 - 15 kertaa kerran viikossa.

Oikean ryhmän valinta on tärkeää, jotta lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja toisaalta tarpeeksi haastetta. Liian vaativien harjoitusten kanssa lapsi turhautuu eikä halua yrittää uudelleen. Liian helppoja harjoituksia tehtäessä lapsi kyllästyy ja häiritsee muita keksimällä itse taitotasonsa mukaista tekemistä. Neidonkeitaan nettisivuilta löytyy kuvaukset kaikista uimakoulu- ja uintikerhoryhmistä. Kuvaukset kannattaa lukea huolellisesti ja jos edelleen tuntuu haastavalta valita oikea ryhmä, kannattaa mennä lapsen kanssa uimaan ja pyytää uimavalvojilta apua oikean ryhmän arvioinnissa.

Mikäli lapsi ei ole koskaan ollut uimahallissa, olisi tärkeää käydä tutustumassa halliin ennen uimakoulun alkamista. Kun ympäristö ja vesi elementtinä on tuttu, on ujommankin lapsen helpompi osallistua uimakouluun ilman vanhempaa. Jos lapsi on todella ujo, kannattaa harkita ensin naperouintiryhmää, jossa uimataidon alkeita opetellaan ohjatuksi yhdessä tutun aikuisen kanssa.



Vanhempia ymmärrettävästi kiinnostaa kovasti nähdä mitä uimakoulussa tehdään, mutta olisi tärkeää antaa uimakoululle rauha toimia ilman, että vanhemmat katselevat koko tunnin ajan kahvion ikkunasta altaaseen. Viikuttus lasten kävellessä ikkunoiden ohi tunnin alussa riittää. Koko ryhmän keskittyminen häiriintyy, kun lapset viikuttelevat tunnin aikana vanhemmilleen. Saadessaan rauhassa keskittyä uimakouluun tai -kerhon toimintaan, lapset oppivat kaikkein parhaiten!

Pikavinkit uimakoulun valintaan:

- Jos lapsi ei uskalla painautua pinnan alle
→ alkeet I
- Jos lapsi sukelttaa eteenpäin veden alla
→ alkeet II
- Kun lapsi ui isossa altaassa 5m vatsallaan ja selällään
→ alkeet III
- Kun lapsi ui isossa altaassa 10m vatsallaan ja selällään
→ jatko 10
- Jos lapsi on erittäin vilkas tai tarvitsee muuten erityistä tukea
→ tähti -uimakoulu

Puhtauden puolesta

Houkuttelisiko sinuakin ajatus uima-altaista, jossa olisi mahdollisimman vähän klooria ja muita kemikaaleja? Omalla toiminnalla ja erityisesti peseytymisellä voi vaikuttaa yllättävän paljon kloorin määrään uimavedessä. Uimahallin altaiden puhtaudesta vastaava allasvesijärjestelmä syöttää veteen klooria ja muita allaskemikaaleja havaitsemiensa epäpuhtauksien perusteella. Mikäli kloorin määrä nousee vedessä liian korkeaksi, joudutaan vettä vaihtamaan uuteen, mikä on kallista ja luonnon kannalta haitallista.

Suihkussa peseytymiseen kuuluu kymmeniä kertoja vähemmän vettä kuin allasvesikierrossa olevan veden puhdistamiseen. Siisä käyttäjät voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, kuinka paljon uimahalliin tulee likaa ja bakteereita. On toki sanomattakin selvää, ettei uimaan tulla kipeänä tai avonaisten, tulehtuneiden haavojen kanssa tartuntariskin takia. Pesemällä kunnolla kainalot ja intiimialueet voimme vähentää bakteerien määrää vedessä huomattavasti. Uiminen on myös mukavampaa, jos ei tarvitse altaan päädyissä putsata hiuksia sormien välistä ja siksi pitkien hiusten pitäminen kiinni tai uimalakin käyttö on suotavaa. Lisäksi erilaisten hajusteiden peseminen iholta on astmaatikkojen, hajuerkkien ja vedenpinnalla ilmaa ottavien uimareiden kannalta



hyvinkin toivottavaa. Kun jokainen peseytyy huolellisesti ennen altaaseen ja saunoihin menoa, voidaan säästää huomattavasti siivous- ja ylläpitokustannuksissa. Lisäksi näin kesän jälkeen on hyvä muistaa, että ulkokäytössä olleet sandaalit eivät enää sovi allastiloihin, vaikka niillä olisi kävellyt vain omalla terassilla. Rannalla käytetyt uimashortsit keräävät hiekan lisäksi bakteereja, joten ne täytyy pestä hyvin pesukoneessa ennen kuin niillä tulee uimaan uimahalliin.

Elokuussa järjestämme Neidonkeitaalla hygieniakampanjan, jolla kiinnitämme asiakkaiden huomiota peseytymiseen ja hygieniaan, sekä siihen mitä tapahtuisi, jos emme tekisi mitään. Lisäksi kerromme, mitä yllättävää hallista löytyy, kun peseytyminen ja hygienia on ollut puutteellista. Tehdään yhdessä Virkistysuimala Neidonkeitaasta puhdas ja virkistävä uimahalli, jossa on jokaisen ilo käydä uimassa.

Kuntouintikeskiviikko



Keskiviikkoisin kuntouintiallas on varattu uimareille, eikä siellä silloin ole jumppia.

Keskiviikkoilloissa järjestetään uintiklinikoita, joissa hiotaan uintitekniikat kuntoon.

Lisätiedot:
www.neidonkeidas.fi



Huoltoaamu muuttaa aukioloaikoja

Neidonkeitaalla otetaan käyttöön huoltoaamu 12.8.2019 alkaen, jolloin maanantaiaamuisin uimahalli aukeaa vasta klo 8.00. Huoltoamulla varmistamme, että voimme huolehtia vanhevasta uimahallistamme ja sen siivous- ja korjaustarpeista. Huoltoamun ajankohdan päättämiseen osallistettiin asiakkaita ja maanantai oli asiakkaiden keskuudessa eniten ääniä saanut ajankohta.

Neidonkeitaan kahvion yrittäjä vaihtuu

Neidonkeitaan kahvilatoiminnan yrittäjä vaihtuu 1.7. alkaen. Uusi yrittäjä on hämeenlinnalainen TG Klubben Oy ja kahvila TG Café avautuu asiakkaille elokuun alusta. Kahvilan aukioloaikoja pyritään muokkaamaan jatkossa paremmin uimahallin aukioloaikoja vastaaviksi. Lisäksi kahvilan tuotevalikoimaan lisätään terveellisiä vaihtoehtoja. Lounasta on tarjolla myös syksyllä.

Tasokasta vesiliikuntaa ohjatusti tai omatoimisesti

Syksyn tullen moni innostuu aloittamaan liikunnan. Neidonkeitaalla on tarjolla tasokkaita ja monipuolisia vesiliikuntatunteja, jotka tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen. Tunteja löytyy sekä aloittelijoille että jo liikuntaa harrastaneille kuntoilijoille, joko välineellä tai ilman. Vedessä on sen nosteen vuoksi helppo tehdä sykettä kohottavia harjoituksia, jotka parantavat hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Erityisesti tämä auttaa heitä, jotka eivät kuivalla maalla voi syystä tai toisesta tehdä pitkäkestoista, hengästyttävää harjoittelua. Toisaalta vedessä voi harjoitella hyvin myös matalatehoisesti, sillä ihminen painaa vedessä vain noin neljä kiloa.

Vesiliikunta on erinomaista liikuntaa, koska se hieroo lihaksia liikunnan aikana hydrostaattisen paineen ja virtauksien avulla. Veden paineen vaikutuksesta laskimoverenkierto laskee ja näin ollen verenpaine liikunnassa on alhaisempi. Vesi on lempeä ympäristö myös niille, joille normaali liikunta aiheuttaa hankaluuksia tai kipuja.



Vesipyöräily on tehokasta ja monipuolista treeniä.

Ohjaajan suunnittelemissa vesitreeneissä tehdään liikkeitä monipuolisesti kaikille kehon lihasryhmille. Ohjaajan opastuksella opit tekemään liikkeet oikeilla tekniikoilla ja hyvällä kannustuksella.

Jos lukujärjestyksestä ei löydy omiin aikatauluihin sopivaa jumppaa niin on mahdollista tulla omatoimisesti jumppaamaan virtuaalivesijumpan parissa. Virtuaalivesijumpanäytössä on valittavissa kahdeksan erilaista ohjelmaa välineillä tai ilman. Ohjelmat ovat eripituisia ja tasoisia. Voit valita niistä itsellesi mukavimman ja vaihtaa vaikka kesken ohjelman toiseen ohjelmaan. Virtuaalivesijumpan näyttö sijaitsee terapia-altaassa jossa lämpimän veden vaikutuksesta jännitykset ja lihaskivut vähenevät.

Monipuolista tuntitarjontaa

Vesipyöräilyssä pääsee pyöräilemään ilman niveliin kohdistuvaa painetta. Tunnilla tehdään myös keskivartaloa ja ylävartalon lihaksistoa vahvistavia liikkeitä. Pyörää ja vastusta voidaan säätää siten, että polkeminen ja polkuasento sopivat polkijalle. Näin tunnista saadaan kaikille oman kunnan mukainen.

Aquapower on intervallityyppinen vesitreeni, jossa sykkeennosto ja tehokkaat lihaskuntoharjoitteet vuorottelevat rock-musiikin säestyksellä. Tunnilla käytetään usein jotain välinettä, jotta syke saadaan varmasti maksimiin. Tunti sopii teho-treeniä tavoitteleville kuntoilijoille.

Vesitreeni on tehokas liikuntamuoto, joka vahvistaa kehon voimaa ja hallintaa monipuolisesti välineellä tai ilman. Treeneissä voi itse säädellä veden vastusta liikkeiden laajuudella ja nopeudella. Vesitreeni sopii hyvin yhdeksi treeniksi viikko-ohjelmaan kuntoa ylläpitäville liikkujille sekä iäkkäille, ylipainoisille, tuki- ja liikuntaelsairaille, hengityselinsairaille ja sydänpotilaille.

Vesijuokсутunnilla löytää vesijuoksu-treeniin uudenlaista tehoa. Ohjattulla vesijuokсутunnilla saa tekniikkaopastusta sekä erilaisia liikevaihtoehtoja treeniin. Tunnilla pidetään reipas tahti koko 30 minuutin ajan hyvän musiikin tahdissa. Vesijuoksu on nivelistävälinen liikuntamuoto, jota voi lämpimästi suositella esimerkiksi polvi- ja lonkkanivelleikkausten jälkeiseen kuntoutumiseen. Tunnilla tehdään myös syvänveden jumpasta tuttuja vesitreeneiliikkeitä, mikä tuo juoksuun monipuolisuutta sekä haastaa myös muut vartalon lihakset ja tasapainon.

Vesivenyttelyssä pääset tuntemaan veden rentouttavan vaikutuksen. Venyttelyn voi yhdistää vesijuoksuun, vesitreenin tai kuntosalin jälkeiseksi keuhonhuolloksi. Kokonaisvaltainen rauhoittuminen vedessä ja venyttely aloittaa palautumisen nopeammin.

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

Ilmoittautuminen alkaa ryhmän kohdalla ilmoitettuna päivänä ja kellon-aikana www.lohjanliikuntakeskus.fi – sivun valikosta **osta ja varaa** tai puhelimitse 019 369 1803.

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 päivittä selain (painamalla F5), jotta näet a-

jan tasalla olevan varaus- ja paikka-tilanteen.

Lukukausimaksut maksetaan netti-ilmoittautumisen yhteydessä verkkopankissamme. Puhelimitse tehdyt ilmoittautumiset tulee maksaa **su 8.9.2019 mennessä** Neidonkeitaan tai Sporttikeskus Tennarin asiakaspalveluun, tämän jälkeen laskutam-

me maksamattomat maksut. Peruuttamattomasta paikasta perimme normaalin ryhmäkohtaisen hinnan.

Ilmoittautuminen on sitova, mahdolliset peruutukset tulee tehdä puhelimitse 7 vrk ennen ryhmän alkamista asiakaspalveluumme p. 019 369 1803

Senioriliikuntaryhmät

KIERTOHarjoittelu KUNTOSALILLA

Huom! Kiertoharjoitteluryhmiin voi varata itselleen vain yhden paikan. * kevyempi, tunnilla ei mennä lattialle

Lukukausimaksu 40 €

Sporttikeskus Tennari, Rantapuisto 45
ti klo 9.30–10.40
ti klo 10.45–11.55 *
Ilm. 15.8. klo 9.00 alkaen

Sporttikeskus Tennari, Rantapuisto 45
ke klo 9.30–10.40
ke klo 10.45–11.55 *
Ilm. 15.8. klo 10.00 alkaen

Sporttikeskus Tennari, Rantapuisto 45
to klo 9.30–10.40
to klo 10.45–11.55 *
Ilm. 15.8. klo 13.00 alkaen

Sporttikeskus Tennari, Rantapuisto 45
pe klo 9.30–10.40
pe klo 10.45–11.55 *
Ilm. 15.8. klo 14.00 alkaen

Järnefeltin liikuntahalli,
Helsinkiuuskentien 56
ma klo 15.00–16.10
Ilm. 15.8. klo 9.00 alkaen

Perttilän liikuntahalli, Hakulintie 30
to klo 15.00–16.10
Ilm. 15.8. klo 13.00 alkaen

Pusulan kuntosali, Lähteenmäentie 2
pe klo 9.00–10.10
Ilm. 15.8. klo 14.00 alkaen

KUNTOJUMPPA
Lukukausimaksu 34 €

Sporttikeskus Tennari, Tatamisali,
Rantapuisto 45
ma klo 9.00–9.55
ma klo 10.00–10.55
Ilm. 16.8. klo 9.00 alkaen
pe klo 9.00–9.55
Ilm. 16.8. klo 10.00 alkaen

Järnefeltin liikuntahalli,
Helsinkiuuskentien 56
to klo 15.00–15.55
Ilm. 16.8. klo 14.00 alkaen

SENIORI LAVIS

Lukukausimaksu 45€
Harjun koulu, Toivonkatu 2
ke klo 15.00–15.55
Ilm. 16.8. klo 13.00 alkaen

JOOGA

Lukukausimaksu 40 €
Sporttikeskus Tennari, tatamisali,
Rantapuisto 45
to klo 10.00–11.15
Ilm. 16.8. klo 14.00 alkaen

VENYTTELY-RENTOUTUS

Lukukausimaksu 34 €
Sporttikeskus Tennari, tatamisali,
Rantapuisto 45
pe klo 10.00–10.55
Ilm. 16.8. klo 10.00 alkaen
Kertamaksu 3,50 €, ei ennakkoilmoittautumista

TUOLIJUMPPA

Maksuton
Lohjan Seurakuntakeskus,
Sibeliuksenkatu 2
to klo 11.10–11.40
Ei ennakkoilmoittautumista



TEEMAVESITREENI

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

VESITREENI

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

Erityisliikunta

Syyskausi 2.9. - 20.12.2019
Kevätkausi 6.1. - 29.4.2020

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

Alla oleviin erityisliikunnan ryhmiin haetaan paikkaa ilmoittautumislomakkeella ma 12.8.2019 mennessä. Sähköinen hakemus netissä www.lohjanliikuntakeskus.fi, tai paperilomakkeita on saatavilla Neidonkeitaan kassalta ma 5.8. alkaen. Paikan saaneille ilmoitetaan kirjallisesti ma 26.8. mennessä.

OHJATTU KUNTOSALIHARJOITTELU *

Neidonkeidas, Runokatu 1
ti ja to klo 11.00 - 12.30
Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joiden liikuntakyky on heikentynyt.
Lukukausimaksu 43 €

OHJATTU KUNTOSALIHARJOITTELU *

Lohjan Palvelukeskus, Ojamonkatu 34
ke klo 12.00 - 13.30, ke 13.30 - 15.00
Pienryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joiden liikuntakyky on huomattavasti heikentynyt.
Lukukausimaksu 43 €



TULES-VESILIIKUNTA *

Neidonkeidas, terapia-allas
ma, ti, ke, to klo 13.00 - 13.45
(tiistain ryhmä kevyt)
Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on jokin reuma- tai muu pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinsairaus, joiden oireita viileä vesi pahentaa.
Uintimaksu + lukukausimaksu 34 €.

TULES-VESILIIKUNTA TYÖIKÄISILLE *

Neidonkeidas, terapia-allas
ma, ke klo 19.30 - 20.15
Ryhmä on tarkoitettu työikäisille henkilöille, joilla on jokin pitkittynyt tuki- ja liikuntaelin/neurologinen sairaus.
Uintimaksu + lukukausimaksu 34 €.

NEUROVESILIIKUNTA *

Neidonkeidas, terapia-allas
pe klo 10.30 - 11.15, pe 13.00 - 13.45
Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on jokin neurologinen sairaus tai toimintakyky muuten alentunut.
Uintimaksu + lukukausimaksu 34 €.

Syyskausi 2.9. - 13.12.2019
Kevätkausi 6.1. - 29.4.2020

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

Alla oleviin erityisliikunnan ryhmiin ilmoittautuminen alkaa to 15.8. klo 9.00, sähköisesti nettisivuillamme tai puhelimitse 019 369 1803.

KEILARYHMÄ

ti klo 15.00 - 16.00
Lohjan keilahalli, Runokatu 1
Yli 17-vuotiaille.
Lukukausimaksu 35€

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 uimataitoisille
la 7.9. - 14.12.2019 klo 9.30 - 10.15
Neidonkeidas, kuntouintiallas
Oma avustaja mukaan.
Lukukausimaksu 85 €

ISTUMALENTOPALLO

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

MOPA KERHO 5-6 vuotiaalle

To 16.00 - 16.45
Sporttikeskus Tennari, Tatamisali,
Rantapuisto 45
Lukukausimaksu 25 €

ERITYISLASTEN LIIKUNTAKERHO

ti 14.00 - 14.45 ja 14.45 - 15.30
Roution koulu, ensisijaisesti Jalavan oppilaille. Lukukausimaksu 25 €
Ei ilmoittautumista netissä, lisätiedot: Jenna Söderström p. 044 374 0190

Syksyn startti

Tule mukaan starttaamaan
liikunnallinen syksy!

12.00 - 13.30 UKK kävelytesti harjun urheilukenttä

La 31.8.
klo 14.00
alkaen

Harjun koululla
jumput
maksutta,
vesijumput
uinnin
hinnalla!

Jumpat Harjun koululla
14.00 - 14.25 Kevytjumppa
14.30 - 14.55 Hittijumppa
15.00 - 15.25 Lavis
15.30 - 15.55 Yoga Flow

Vesijumput Neidonkeitaalla
16.30 - 16.50 Vesijuoksutreeni
17.00 - 17.20 Vesitreeni
17.20 - 17.40 Aquapower
17.45 - 19.00 Aikuisten iltainti

Lisätiedot tapahtumasta:
www.lohjanliikuntakeskus.fi



Keväällä 2019 salibandykerho haastoi Espoo Oilers Bearsin.

Erytisliikunnan ryhmistä liikunnan iloa

Keilaus on loistava liikuntamuoto. Se on hauskaa ja kaikki pääsevät mukaan. Keilaryhmä kokoontuu kerran viikossa aina tiistaisin Lohjan Keilahallissa Neidonkeitaan alakerrassa. Keilata joko laitojen kanssa tai perinteisesti ilman laitoja. Keilaryhmä on omatoimiryhmä, jossa ohjaaja on mukana alussa, kunnes kaikki löytävät oman ratansa. Tämän jälkeen ryhmä kokoontuu itsekseen ilman ohjaajaa.

Liikuntakerhossa (yli 17 vuotiaille) liikutaan erilaisten tuttujen leikkien ja pelien tahdissa. Kerho on tarkoitettu yli 17 vuotiaalle erityisnuorille ja -aikuisille. Kerho kokoontuu kerran viikossa Ojaniitun koululla. Kauden loppuksi käymme aina yhteisellä retkellä.

Salibandykerho (yli 17-vuotiaille) kokoontuu Metsolan koululla. Salibandykerhossa harjoitellaan lajin perusteita ja pelataan rennolla asenteella. Kausi huipentuvat aina päätösotteluun. Osallistuaksesi tarvitset vain sisäliikuntavarustuksen ja iloisen mielen. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa salibandytaustaa eikä oma mailakaan ole välttämätön.

Syksyn kurssit

Liikkumalla hyvinvointia Neidonkeitaalla
pe 20.9. - 29.11.2019 klo 15.30 - 16.30

Kurssi on suunnattu työikäisille, jotka haluavat liikunnan avulla parantaa omaa hyvinvointiaan ja terveyttään. Kurssin aikana tutustutaan erilaisiin liikuntalajeihin, joita Neidonkeitaalla on mahdollista harrastaa, mm. kuntosali, kahvakuula, erilaiset vesiliikuntatunnit. Kurssin avulla on helppo löytää itselle mieluisa liikkumismuoto, jota voi jatkaa kurssin päätyttyä. Hinta 70 €. Lisätiedot ja ilmoittautuminen osoitteessa www.lohjanliikuntakeskus.fi

Senioreiden kuntosalikurssi
ma 16.9.-28.10.2019 klo 11.00 - 12.00

Kurssilla perehdytään kuntosalilaitteiden käyttöön ja harjoittelutekniikkaan. Kurssi sopii erinomaisesti vasta-alkajille. Kuntosaliharjoittelu kehittää kehon lihasvoimaa, parantaa liikkuvuutta ja tasapainoa, helpottaa selviytymistä arkisista askareista ja edistää terveyttä. Kurssi kokoontuu 6 kertaa Neidonkeitaan kuntosalilla. Hinta 30 €. Ilmoittautuminen osoitteessa www.lohjanliikuntakeskus.fi

Kohota kuntoasi uimalla
ke 25.9.-27.11.2019 klo 20.30 - 21.30

Tämä kurssi on aikuisten ja nuorten oma treniryhmä, jonka tarkoituksena on motivoida säännölliseen uintaharrastukseen yhdessä harjoitellen. Tunneilla uidaan paljon peruskuntoa sekä hiotaan uinnin tekniikoita. Lisäksi tehdään erilaisia treeniohjelmiä, joiden avulla otetaan uinti haltuun kunnonkohotusmielessä. Kurssi toimii jatkoryhmänä aikuisten tekniikka-uimakoululle, mutta se ei ole edellytys osallistumiselle. Kurssille voi tulla, jos jaksaa uida yhtäjaksoisesti vähintään 100m ja on käsitys kaikista kolmesta uintityylistä: vapaa-, rinta- ja selkäuinnista. Hinta 90 €. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.lohjanliikuntakeskus.fi



Maastopyöräily, liikuntaa ja luontoa

Talven jälkeen heräävä metsä tuoksuu aivan erityiseltä. Maan muheva tuoksu vaihtuu vihertävien saniaisten, mustikan kukkien ja vuokkojen hivelevään tuoksuun. Metsäpolku mutkittelee tulla alueella, mutta kuitenkin sopivasti syrjässä ja suojassa. Maastopyöräilijällä on aikaa tutkia yksityiskohtia ennen hengästyttävää nousua jyhkeälle kalliolle. Hetken ajan tuntuu siltä, että olisi aivan muualla kuin kotikaupungin kupeessa.

Lohjanharju luo hyvät ja monipuoliset puitteet maastopyöräilylle. Aivan Lohjan keskustan tuntumassa on tiheä polkuverkosto, joka risteilee harjulla ja Lohjanjärven rannoilla vaihtelevissa maastoissa. Pyöräilijä voi liikkua pyöräteillä, ulkoilureiteillä tai metsäpoluilla. Liikkujalla on mahdollisuus pyörillä rauhasa tasamaalla tai laittaa reidet koviille ja nousta jyrkkiä nousuja. Ei siis ole ihme, että Lohjalla on ollut jo vuosia paljon maastopyöräilijöitä. Maastopyöräily on kasvattanut suosiotaan viime vuosina. Se näkyy Lohjan metsissä.

Pyöräily tekee hyvää

Pyöräily on yksi parhaista tavoista ylläpitää ja kehittää fyysistä kuntoa. Pyöräily ei kuormita niveliä juokslajien tavoin. Pyöräillessä kehon suuret lihakset tekevät työtä ja peruskäyttö kasvaa.

Kasvava ja kehittyvä frisbeegolf

Frisbeegolf on lajina kovassa nousussa. Matalan kynnyksen liikuntamuoto sopii kaikenikäisille ja se on kehittynyt nopealla vauhdilla lähiliikunnasta kohti ammattimaisempaa harrastamista ja lajin ympärille järjestäytymistä. Suomi on olosuhteiltaan esimerkillinen maa mahdollistamaan monipuolisen harrastamisen.

Frisbeegolfkoreja löytyy kattavasti puistoista ja koulujen pihoilta ympäri Suomen. Niiden avulla lajiin pääsee tutustumaan lähiliikunnan muodossa. Lajiin pääsee nopeasti kiinni ja sitä kautta heittäjän on helppo suunnata huolella suunnitelluille täysimittaisille radoille, joissa väyliä on 18. Lajin suola on itseään vastaan kilpaileminen. Heittotekniikan kehittyessä tulos alkaa näkyä kierroksilla ja se lisää entisestään intoa harrastaa. Frisbeegolf on lisäksi hyvin sosiaalinen laji. Hyvässä seurassa heittäminen antaa harrastajalle mahdollisuuden oppia muilta heittäjiltä, pientä kilpailuhenkyyttä unohtamatta. Radoilla kulttuuri heittäjien kesken on rento ja laji yhdistää erilaisia ihmisiä.

Maastopyöräily kehittää vartalon hallintaa ja maastossa ajaessa syke nousee huomaamatta. Maastopyöräily on monen muun taitolajin tavoin uuden oppimista. Ajotekniikka kehittyä, uskallus ylittää esteitä ja ajaa kovempaa kasvaa taidon karttumisen myötä.

Pyörällä pääsee paikkoihin, joihin jalkaisin ei ehdi tai jaksa kävellä. Pyörän satulassa tutustuu omaan lähiseutuun ja -luontoon helposti ja mielekkäästi. Pyörälenkin tuloksena voi löytyä uusi mustikkapaikka tai sieniapaja. Maastopyöräily kuuluu jokamiehenoikeuksiin. Pyörällä saa siis liikkua luonnossa olemassa olevilla poluilla ja reiteillä kävelijän ja retkeilijän tavoin. Pyöräilijä kunnioittaa luontoa. Maastopyöräilyn etikettiin kuuluu se, että pyöräilijä huomioi muut liikkujat vauhtia säätellessään. Pyöräilijä välttää lukkojarrutuksia. Pyörällä kulkiessa ei ajeta taimikoissa, pelloilla tai piha-alueilla.

Maastopyöräily Lohjalla

Maastopyöräilyn aloittaminen on Lohjalla helppoa, sillä yhteislenkkejä ja ajopurukoita on useampia. Yhdessä ajettavilla kimpalenneilla tutustuu muihin ajajiin, löytää uusia reittejä ja toisia seuraamalla oppii ajamaan. Lohjalla ketään ei jätetä polulle yksin!

Lohja Trails on pyöräilyseura, joka kehittää pyöräilyä laajasti Lohjalla. Seura tarjoaa myös mahdollisuuden kilpailutoimintaan lohjalaisen seuran väreissä. MTB-Lohja on ollut jo vuosia tunnettu maastopyöräily edistävä ryhmä, joka on ollut näkyvästi mukana

Lohjalla frisbeegolf sai alkunsa Lohjan kaupungin ja Lohjan Liikuntakeskus Oy:n rakentamasta 9-välisestä frisbeegolfstadista Roution koulun yhteyteen. Radalla oli käyttöä myös koulu-aikojen ulkopuolella ja pian sen jälkeen Suomen Latu toteuttikin hankkeena täysimittaisen radan Laakspohjaan yksityisen maanomistajan metsään. Sen ympärille syntyi Lohjan Liitokiekkoilijat ry eli Lokit, joka on aktiivisella toiminnallaan kasvattanut merkittävästi lajin harrastamista Lohjalla. Laakspohja FBG:n kunnossapito perustuu täysin Lokkien omaan panokseen. Hyvin hoidetulla radalla riittää kävijöitä aina ruuhkaksi asti ja heittäjiä saapuu myös kauempaakin mikä on lajille hyvin tyydyttävää.

Laakspohjan suosion innoittamana Sammatin vanhempainyhdistys Viidakorumpu lähestyi Lohjan kaupunkia ja Lohjan Liikuntakeskusta, haaveenaan toteuttaa frisbeegolfstadia Sammattiin lähiliikuntapaikaksi palvelemaan etenkin paikallisia lapsia. Hanketta käynnistettiin ja radan sijoituspaikkaa mietittiin aluksi Sammatin koulun yhteyteen. Rakentavien keskusteluiden ja hyvien näkökulmien esille nousun jälkeen rata päätettiin sijoittaa Kukkusnummen metsiin Lohjan kaupungin omistamalle maa-alueelle. Tämä päätös oli lopulta katsellessa loistava.



Maastopyöräily on kasvava laji myös Lohjalla.

na monissa lohjalaisissa liikuntatapahtumissa. Harrastajille on tarjolla viikoittain yhteislenkkejä. Lenkien pituus, vauhti ja haastavuus vaihtelee vauhdikkaasta kevyempään. Lenkeille on aina sovittu vetäjä, joka on suunnitellut reitin etukäteen. Yhteislenkeille on vapaa pääsy. Tietoa lenkeistä, lenkkien tarinoista ja kuvia löytyy MTB-Lohjan nettisivuilta ja Lohja Trailsin facebook-sivulta.

Lohjanharjun mtb-reitti

Kesän 2019 aikana Lohjanharjulle urheilukeskuksen maastoon rakennetaan maastopyöräilyyn suunniteltu reitti. Reitti kulkee harjun ulkoilureittien läheisyydessä. Lähtöpaikka on jäähallin kulmalla. Se kulkee harjun kaupungin puoleista kylkeä Tynninharjulle ja eteläpuolta takaisin jäähallille. Kokonaispituus on n. 9 km. Reitti on merkitty opastolpin ja valkoi-

sin merkein puissa. Reitti on pääosin helpohkoa metsäpolkua, mutta muutama osio on teknisesti ja fyysisesti haastavampia. Merkitty reitti antaa aloittelijalle mahdollisuuden tutustua lajiin. Kokeneempi ajaja voi käyttää reittiä testilenkinä kunnan seuraamiseen. Reitti on osa Lohjan Liikuntakeskuksen palveluja. Lisätietoa reitistä löytyy Liikuntakeskuksen nettisivuilta. Lohja Trails on suunnitellut ja toteuttanut rakennustyön talkoovoimin paikallisten yritysten tuen avulla. Reitin avajaisia vietetään syksyllä 2019.

Panu Mäkelä

Yhteislenkit:

Ke klo 18-20, lähtö jäähallilta
La klo 15-17, lähtö jäähallilta
www.mtb-lohja.com/viikkoajot
Su klo 10
www.facebook.com/lohjatrails



Frisbeegolfia voi pelata Lohjalla kymmenessä eri paikassa.

Sammatin frisbeegolfstadin alkutalpaaleella ei jäänyt epäselväksi, miten tiivis ja innokas ryhmä sammatilaisia oli valmiita antamaan panoksensa paikalliseen yhteiseen hyvään. Lohjan Liitokiekkoilijoiden kautta saatiin radalle huippusuunnittelija ja Sammatin Sampo ry perusti alleen frisbeegolfiin suuntautuneen jaoksen rataa varten. Radan rakentaminen risusavottoineen ja materiaalihankintoineen hoitui tältä runsaslukuiselta joukolta erittäin tehokkaasti. Radan aktiivit saivat kertyä radan materiaalihankintoja varten reiluja summia, paikalliset yrittäjät kantoivat

kortensa ja koneensa kehoon ja haasteet voitettiin yhdessä.

Nykypäivänä monesti puhutaan talookohengen hiipumisesta tässä hehtisessä ajassa, jossa elämme. Tämän ja viime vuoden aikana sammatilaiset o-soittivat esimerkiksiään, kuinka talkoohenki elää edelleen ja miten on mahdollista olla mukana kehittämässä omaa asuinalueitaan yleishyödyllisesti. Frisbeegolfin harrastusmahdollisuuksien lisäämisestä kiitos kuuluu jokaiselle ratahankkeeseen osallistuneelle taholle kaikkien harrastajien ja tulevien harrastajien puolesta.

Lohjan Liikuntakeskuksen aikuisliikunnan viikkoaikataulu
Syyskausi 2.9. - 4.12.2019

RYHMÄLIIKUNTA

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
17.00 - 17.55 Kuntopatteritreeni Harjun koulu	17.00 - 17.55 Terve-seika Sporttikeskus Tennari	17.00 - 17.55 Kevyjumppa Harjun koulu	17.00 - 18.00 Perus-circuit * Sporttikeskus Tennari	17.00 - 18.00 Perus-circuit * Sporttikeskus Tennari	9.15 - 10.0 Zumba® * Apico	17.00 - 17.55 Lavis® Harjun koulu
18.00 - 18.55 Kuntajumppa Harjun koulu	17.15 - 18.00 Cruiser-sisäpyöräily * Apico	18.30 - 19.30 Power-circuit * Sporttikeskus Tennari	17.30 - 18.25 Kuntotreeni Harjun koulu	16.45 - 17.40 Chipilates Sporttikeskus Tennari		18.00 - 18.55 Lihaskuntajumppa Harjun koulu
19.00 - 19.55 Venyttely-tunti Harjun koulu	17.30-18.25 Lavis® Harjun Koulu	18.30 - 19.25 Lavis® Ristin koulu	18.30 - 19.25 Yoga Flow Harjun koulu			
	18.30-19.30 Hittijumppa Harjun koulu		19.00 - 19.55 Lihaskuntajumppa Ojamon koulu			
	19.00 - 20.00 Perus-circuit * Sporttikeskus Tennari					
BODYPUMP						
18.30-19.30 Les Mills BODYPUMP™ Neidonkeidas		19.00 - 20.00 Les Mills BODYPUMP™ Neidonkeidas	17.30-18.30 Les Mills BODYPUMP™ Neidonkeidas			

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 ennakoimattomuus

HINNAT:
Ryhmäliikunta: salijumput, circuit ja Apicon tunnit
Ryhmäliikunta 1x 5,50 €
Ryhmäliikunta 10x 40,00 €
Ryhmäliikunta 30pv 38,00 €
Ryhmäliikunta 180pv 180,00 €
Ryhmäliikunta 360pv 280,00 €

BODYPUMP-HINNAT:
BODYPUMP 1x 8,15 € (aleryhmät: 5,00 €)
BODYPUMP 10x 73,35 € (aleryhmät: 45,00 €)

Kaikki tuotteet ladataan älykortille



Uutuusjumppia syksyn kalenterissa

Yoga Flow

Yoga Flow on kehon voimaa sekä hallintaa lisäävä harjoitus. Asanat eli joogan erilaiset asennot haetaan hengitystä seuraten ja ne yhdistetään erilaisiksi liikejatkumoiksi. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Asentojen ylläpitäminen vaatii sekä lihastyötä että keskittymistä. Syvät ja

pinnalliset lihakset kehittyvät ja tietoisuus omasta kehosta kasvaa harjoitusten avulla. Tunti sopii aloitteleville sekä jo joogaa harrastaneille kuntoliijoille.

Hittijumppa

Lähde mukaan iloiselle ja reippaalle tunnille tunnettujen hittikappaleiden tahdittamana. Hittijumppa on uusi energinen tunti viikkokalenterissamme. Jumppa koostuu aerobisesta osuudesta, lihaskunnosta ja lyhyistä loppuvenyttelyistä.



Lohjan Liikuntakeskuksen vesiliikunnan viikkoaikataulu
Syyskausi 2.9. - 22.12.2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
		Kuntouinti keskiviikko				
10.00-10.45 Teemavesitreeni Kuntouintiallas	10.00-10.45 Seniorivesitreeni Kuntouintiallas	Kuntouinti keskiviikko	10.00-10.45 Seniorivesitreeni Kuntouintiallas			
		Kuntouinti keskiviikko				
15.30-16.15 Vesitreeni Kuntouintiallas		Kuntouinti keskiviikko				16.15-17.00 Teemavesitreeni Kuntouintiallas
	18.00-19.00 Vesipyöräily Kuntouintiallas	Kuntouinti keskiviikko	18.00-19.00 Vesipyöräily Kuntouintiallas	17.15-18.00 Aquapower Kuntouintiallas		
	19.15-19.45 Vesijuoksutreeni Toiminta-allas	Kuntouinti keskiviikko	19.15-20.00 Vesitreeni Kuntouintiallas			
	19.50-20.05 Vesivenyttely Terapia-allas	Kuntouinti keskiviikko	20.05-20.20 Vesivenyttely Terapia-allas			

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



Uintiklinikalla tekniikka kuntoon!

Uintiklinikat ovat yksittäisiä puolituntisia, joissa keskitytään yhden lajin tekniikkaan perusasioita harjoitellen. Klinikat sopivat kaikille uimataitoisille nuorille ja aikuisille, jotka uskaltavat

kastaa kasvonsa. Yksilöllisen ohjauksen takaamiseksi osallistujien maksimimäärä on rajoitettu kuuteen henkilöön klinikkaa kohden. Klinikasta peritään uintimaksu + ohjausmaksu 2,50 €. Klinikat kokoontuvat kuntouintialtaalla keskiviikkoisin klo 18.45-19.15. Uintiklinikalle ilmoittaudutaan osoitteessa: www.neidonkeidas.fi/

Syksyn 2019 uintiklinikat:

Rintauinti 4.9. ja 2.10.
Selkäuinti 11.9. ja 6.11.
Vapaauinti 18.9. ja 4.12.

Tapahtumia

Syksyn startti 31.8.2019

Kävelytesti, jumppia maalla ja vedessä ja päivän päätteeksi aikuisten lauantaisauna Neidonkeitaalla.

TenavaTohinat

8.9. klo 10.00 – 12.00 Tennari
6.10. klo 10.00 – 12.00 Tennari
13.10. klo 14.00 – 16.00 Päiväkumpu
17.11. klo 10.00 – 12.00 Tennari
24.11. klo 16.00 – 18.00 Pusulan koulu

Laavujen kierros XI

Laavuja kierretään sunnuntaisin klo 11.00 – 13.00
15.9. Talpela
29.9. Karjalohja
20.10. Siuntio
3.11. Nummi
Lisätiedot: www.lohjanliikuntakeskus.fi/laavujenkierros

Koululaisten syyslomaviikko 42

Wibit –toimintarata altaassa
12. - 20.10.2019
Koululaisten lomatoiminnot Liikuntakeskuksen nettisivuilla viikolla 40

Neidonkeitaan Halloween 1.11.

klo 18.00-20.00 perheuinti (suosittelemme kouluikäisille)
klo 20.30-22.30 K10 –uinti

Ice Skating Tour 14.11.

Koko perheen maksuton luistelutapahtuma Lohjan Jäähallissa

Lapsen oikeuksien päivä 20.11.

Lapset maksutta uimaan Neidonkeitaalle

Kynttiläuinnot 23.11. ja 14.12.

Aikuisille suunnattu rentouttava uinitietki kynttilän valossa klo 18.00 – 20.00

Tonttu-uinnit 14.12.

Lapsille suunnattua jouluaiheista tekemistä uimahallissa

Muutokset tapahtumien ajankohdissa ovat mahdollisia. Lisätiedot osoitteessa www.lohjanliikuntakeskus.fi ja www.neidonkeidas.fi

