Helsinki

Helsinki Liikkuu

**Tropiikin lämpöä,
tekojäitä, liikuntakursseja...
Tiedätkö, mitä kaikkea
kaupunki tarjoaa?
Tsekkaa liite, niin tiedät.**

På svenska s. 14
In English page 15

Itäkeskuksen uimahallissa on HOT!

Helsinki Liikkuu

helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu

Lapsemme liikkuvat vähemmän kuin ajattelemme – anna arjen liikuttaa lasta

Monilla meistä on mielikuva aktiivisista ja jatkuvasti liikkeessä olevista pienistä lapsista, joiden halu liikkua tuntuu rajattomalta. Mitä tarkemmiksi tutkimusmenetelmät ovat kehittyneet, sitä virheellisemmäksi aikuisten luulo on osoittautumassa. Kansallisesti on arvioitu, että vain 10–20 prosenttia alle kouluikäisistä lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Lasten liikkuminen on usein riippuvaista aikuisten valinnoista. Kiire, ylenpalttinen turvallisuushakuisuus ja pihaleikkien korvautuminen lisääntyvällä ruutuajalla ovat olennaisesti vähentäneet lasten luontaista liikkumista. Lisääntyvä ja yhä pienempänä alkava ohjattu liikunta ei yksin riitä takaamaan päivittäistä liikkumisen määrää. Alle kouluikäisen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä.

Aikuisväestön liikkumattomuudesta on puhuttu viime vuosina paljon, mutta alle kouluikäisten lasten vähäinen liikkuminen ja passiivisuus ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Osaltaan tämä johtuu virheellisistä mielikuvista, joiden mukaan lapsemme olisivat jatkuvassa liikkeessä. Kyselytutkimuksissa, joissa vanhemmilta kysytään lasten liikkumisesta, valtaosa on vakuuttunut, että omat lapset liikkuvat riittävästi. Kun asiaa tutkitaan objektiivisilla liikemittareilla, karu totuus kuitenkin paljastuu. Noin 80 prosenttia alle kouluikäisistä liikkuu liian vähän. Tämä tarkoittaa Helsingissä vähintään 36 000 terveytensä kannalta liian vähän liikkuvaa lasta.

”Lapsilla on syntymästään saakka biologinen tarve ja sisäsyntyinen halu liikkua. Nykymaailma älylaitteineen, kyydittämisineen ja arkikiireineen on kuitenkin olennaisesti vähentänyt lasten luontaista liikkumista. Asia on tärkeä, sillä liikunnalliset tottumukset alkavat urautua jo kolmen vuoden iässä. Liikkumisen vähäisyys vaikuttaa kiistatta lapsen kasvuun, kehitykseen ja terveyteen. Motoriset taidot ovat puolestaan yhteydessä lapsen kognitiiviseen toimintakykyyn, lasku- ja lukutaitoon sekä koulumenestykseen. Haluamme, että jokainen kaupunkilainen voi elää mielekästä ja hyvinvoivaa elämää. Siksi on välttämätöntä yhdessä vanhempien kanssa löytää ratkaisuja, jotka turvaavat jokaiselle lapselle liikunnalliset valinnat jokaisena päivänä.”, kertoo Helsingin liikkumisohjelman projektipäällikkö **Minna Paajanen.**

Monelle tulee yllätyksenä, että ongelmana ei ole liikunnan harrastaminen – harrastusmäärät helsinkiläisten lasten ja nuorten keskuudessa ovat olleet jatkuvassa kasvussa. Ongelmana on, että arkikäytännöt ovat fyysisesti passiivisia ja paikallaanoloa tulee niin paljon, etteivät harrastukset yksin kykene täyttämään lasten liikkumistarpeita. Yllätyksenä voi esimerkiksi tulla, että lapsi, jolla on 3 kertaa viikossa jalkapallotreenit, ei välttämättä liiku tarpeeksi. Ratkaisu liikkumisen lisäämiseen ei ole liikunnan lisääminen, vaikka sekin on arvokasta ja tärkeää. Tarvitaan lisää liikkumista, ulkoilua, pihapelejä, vähemmän paikallaanoloa ja muutoksia arkikäytäntöihin. Lapsen kehityksen näkökulmasta myös ruutuajan kohtuullisuuteen on syytä kiinnittää huomiota.

Kodit, leikkivälineet, puistot ja muut julkiset tilat ovat tiukentuneiden määräysten johdosta nykyään varsin turvallisia – hyvä niin. Ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista, että lasten luontainen kiinnostus kokeilla, tutkia, leikkiä ja liikkua rajoittuu olemattomiin. Kannustamme lapsiamme kävelemään rauhassa, istumaan paikallaan ja olemaan riehumatta. Kiellämme heitä kiipeilemästä, juoksemasta puistoissa ja pomppimasta sohvilla. Myöhemmin kiellämme heitä pyöräilemästä kouluun ja pulkkailemasta välitunneilla. Kaiken kukkuraksi hiljennämme jo taaperot tablettien ääreen, kun haluamme omaa aikaa. Muutoksen tulee lähteä meistä aikuisista. Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen etsikkoaika on jo varhaislapsuudessa. Lapset ihailevat vanhempiaan ja ottavat heistä oppia. Tässä vaiheessa lapsiin vaikuttaminen oman esimerkin kautta on hyvin tehokasta. Annetaan arjen liikuttaa lasta.

Helsingin liikkumisohjelma

Liikkumisohjelma on Helsingin kaupungin strateginen kärkihanke, jonka tavoitteena on saada kaupunkilaiset liikkumaan enemmän ja istumaan vähemmän. Ohjelmassa on kysymys liikkumisen aiempaa kokonaisvaltaisemmasta ymmärtämisestä, edistämisestä ja koordinoinnista. Liikkuminen tuodaan osaksi varhaiskasvatus- ja koulupäiviä, sosiaali- ja terveyspalveluita, kaupunkiympäristön suunnittelua ja työhyvinvoinnin edistämistä. Ohjelmalla ei haluta patistaa tai painostaa, vaan tuoda positiivisella tavalla esiin kaupungin tarjoamia mahdollisuuksia liikkumiseen. Tavoitteena on vaikuttaa ihmisten asenteisiin, madaltaa liikkeelle lähtemisen kynnystä ja lisätä liikkumisen iloa.

Liikkumisohjelma tarkoittaa esimerkiksi seuraavia asioita:

- Rakennamme 75 kilometriä kantakaupungin pyöräliikenneverkkoa vuoteen 2021 mennessä
- Teemme yhteistyötä neuvoloiden, päiväkotien, leikkipuistojen, liikuntapalveluiden ja kotipalvelun kanssa lapsiperheiden liikkumismahdollisuuksien lisäämiseksi
- Myönnämme vuosittain 900 000 euroa lasten ja nuorten harrastustoiminnan kehittämiseen
- Parannamme kymmenen koulunpihan liikkumisolosuhteita lisärahoituksella vuonna 2019
- Teemme liikkumissopimuksen vähintään 70 prosentille kotihoidon asiakkaista
- Lisäämme kaupunkipyörien käyttöä ja määrää
- Rakennamme 3 000 uutta pyörätelinettä yleisille katualueille vuoteen 2021 mennessä
- Varmistamme, että kaikki Helsingin varhaiskasvatusyksiköt ja koulut liittyvät Liikkuva koulu -ohjelmaan
- Kehitämme valtakunnallisen lapsille ja nuorille suunnatun digitaalisen harrastuspassin
- Koulutamme varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilöstöä liikunnallisen elämäntavan edistämiseen
- Kehitämme ikäihmisten liikkumista yhteistyössä Harvardin yliopiston ja Bloomberg Philanthropies -säätiön kanssa
- Kehitämme liikkumista työpäivän aikana taukoliikuntasovelluksen ja Liikkuva työpaikka -toiminnan avulla

Helsingin hulinaperhe kasvaa

Marraskuun alussa Malminkartanon ala-asteen (Puustellintie 6) liikuntasalissa käynnistyivät uuden toimintamallin Perhehulinat, jotka ovat suunnattu perheiden yhteiseen liikkumiseen. Perhehulinat tarjoavat alle kouluikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen tilan, jossa he voivat liikkua yhdessä omatoimisesti ja maksuttomasti. Perhehulinat jatkuvat Malminkartanon ala-asteella joka viikko torstaisin kello 18.00–19.30 aina pääsiäiseen asti, poikkeuksena joulun tienoon torstait 19. ja 26.12., jolloin Perhehulinatkin viettävät lomaa.

”Liikuntahulinat ja Perhepalloilu ovat monelle helsinkiläisperheelle tuttu paikka viettää perheen yhteistä aikaa omatoimisesti liikkuen Liikuntamyllyssä ja Pallomyllyssä. Liikuntahulinoiden ja Perhepalloiluiden laajentumisesta muualle Helsinkiin on tullut palautetta, ja iloksemme voimme ilmoittaa, että nyt se on totta”, kertoo Helsingin kaupungin liikuntasuunnittelija **Laura Pirhonen.**

Malminkartanon Perhehulinat järjestetään Helsingin liikuntapalveluiden ja Malminkartanon asukasyhdistyksen kanssa yhteistyössä. Liikuntapalvelut toimittaa liikuntasaliin välinekassin, josta löytyy muun muassa erilaisia palloja, hyppynaruja, kartioita ja peliliivit sekä vinkkejä liikkumiseen.

”Perhehulinoiden toiminta ei siis ole ohjattua, vaan tavoitteena on jokaisen perheen omannäköinen liikkuminen. Perhehulinoissa saa vapaasti juosta, kiipeillä, leikkiä ja liikkua yhdessä koko perheen voimin, ja jokainen huoltaja on vastuussa oman lapsensa turvallisuudesta”, kertoo projektityöntekijä **Essi Kaipainen.**

Loppuvuodesta vastaavat Perhehulinat pyörivät myös Porolahden koululla Roihuvuoressa, ja ensi vuonna Perhehulinat laajentuvat peräti kahdeksaan eri kohteeseen ympäri Helsinkiä. Perhehulinoiden toiminnan aloittamisen mahdollistaa Liikkuvan arjen rakenteita varhaiskasvatukseen -projekti, jonka rahoituksesta vastaa Etelä-Suomen aluehallintovirasto.

Lisätietoa Perhehulinoista helsinkiliikkuu.fi.

Liikuntainfo

Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Liikuntainfo on hyvä tilaisuus jutella asiantuntijan kanssa liikuntasuosituksista ja kysellä vinkkejä oman harrastuksen aloittamiseen. Kerromme aloittelijoille, mitä ja millaista liikuntaa Helsingissä voi harrastaa ulkona tai sisätiloissa, kevyesti tai reippaasti, ohjatussa ryhmässä tai itsenäisesti.

Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B
ti 7.1., 4.2., 3.3. ja 7.4. klo 11.00–11.45

Pohjois- ja Itä-Helsingin Liikuntainfot löytyvät internet-sivuilta hel.fi/alueliikunta.

Helsinki

Helsinki Liikkuu kevät 2020
Helsingin kaupunki | Kulttuuri ja vapaa-aika | Liikuntapalvelut
Valokuvat: Helsingin kaupunginmuseo, Konsta Linkola, Aki Rask, Katja Tähjä, Ilona Raivio, iStock, Nina Kaverinen, Maarit Hohteri
Muutokset ohjelmiin mahdollisia.

helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu

HELSINKI LIIKKUU

Helsinki Liikkuu

Tiesitkö, että Helsingin liikunta- ja hyvinvointipalvelut tarjoavat laadukkaita, maksuttomia ja kohtuuhintaisia liikuntamahdollisuuksia kaikille kaupunkilaisille vauvasta vaariin? Liikuntaryhmiä on tarjolla kuntotasosta tai taustasta riippumatta ympäri Helsinkiä. Lisäksi kaupungin liikuntapaikat tarjoavat mahdollisuuksia niin omatoimiseen liikkumiseen kuin seura- ja yhdistystoimintaan.

Alle kouluikäisten liikunta

Alle kouluikäisille on tarjolla muun muassa perheliikuntaa ja -palloilua, uimakouluja, sovellettua liikuntaa, temppujumppaa, ja Liikuntahulinoita. Perheliikunta tarjoaa perheille yhteisen liikuntatunnin, joka koostuu harjoitteista, peleistä ja leikeistä. Liikuntahulinoissa alle 9-vuotiaat lapset perheineen saavat hyppiä, temppuilla, pelailla ja tehdä muuta hauskaa yhdessä.

EasySport 6–13-vuotiaille

EasySport on edullista tai kokonaan maksutonta toimintaa alakoululaisille yhteistyössä urheiluseurojen kanssa. Liikuntaryhmissä liikutaan lasten toiveiden mukaan liikunta- ja lajitaitoja kehittäen. Tällä kaudella on panostettu etenkin maksuttoman toiminnan määrään. Tästä johtuen tarjonta on uudistettu viiteen alalajiin: palloiluun, temppuiluun, liikuntaan, erikoistunteihin sekä maksulliseen toimintaan. Vain maksullisiin tunteihin pitää ilmoittautua etukäteen.

easysport.fi

FunAction 13–17-vuotiaille

FunAction tarjoaa liikuntamahdollisuuksia yläkouluikäiselle eri liikuntalajien ja ystävien seurassa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. Lajeina ovat muun muassa kiipeily, pallopelit, kuntosaliharjoittelu, erilaiset tanssit ja kamppailulajit. Tunneilla liikutaan ammattitaitoisen liikunnanohjaajan tai seurojen lajiohjaajien johdolla. Toimintaan ostetaan 25 euroa maksava liikuntakortti, jolla voi osallistua kaikille tunneille. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon.

functionnuorille.fi

Nyt-liikunta 18–29-vuotiaille

NYT-liikunta tarjoaa edullista ja monipuolista liikuntaa alle kolmekymppisille helsinkiläisille. Liikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen eikä osallistuminen vaadi minkäänlaista liikuntataustaa. Tarjonnassa on muun muassa kiipeilyä, pallopelejä, ryhmäliikuntaa, tanssia, sirkusta, juoksukouluja ja paljon muuta. Mukaan pääsee 25 euroa maksavalla Nyt-liikuntakortilla, jolla voi osallistua koko kauden kaikille tunneille.

nytliikunta.fi

Seniorit

Senioriliikunnan palvelut on tarkoitettu 63-vuotta täyttäneille. Liikunnan tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen, toimintakyvyn parantaminen sekä ilo ja virkistys. Henkilöt, joilla on rintama-, sotilas- tai rintamapalvelustunnus pääsevät maksutta ohjattuihin liikuntaryhmiin sekä Helsingin kaupungin kuntosaleihin ja uimahalleihin. Senioreiden liikuntatarjontaan kuuluu laaja tarjonta ryhmäliikuntatunteja, vesijumppaa, ohjattua kuntosaliharjoittelua sekä seniorisäpinöitä.

Työikäiset

Työikäisille suunnatut palvelut tarjoavat liikuntamahdollisuuksia kaiken kuntoisille ja tasoisille liikkujille. Tarjontaan kuuluu ohjattua kuntosaliharjoittelua, vesijumppaa, uimakouluja sekä ryhmäliikuntatunteja. Tuntitarjonta sisältää kehonhuoltoa, kahvakuulaa, kevytjumppaa, voimaharjoittelua, sykkeennostoa, äijä- ja XXL-jumppaa sekä paljon muuta. Liikuntaryhmät on jaettu eri tasoisiin ryhmiin tuntisisällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa löytämään sopivimman liikuntamuodon.

Erityisryhmät

Erityisryhmien tavoitteena on edistää terveyttä ja toimintakykyä liikunnan avulla. Ohjauksessa huomioidaan asiakkaan tarpeet siten, että liikkuminen onnistuu vammasta tai sairaudesta huolimatta. Henkilökohtaisen avustajan voi tarvittaessa ottaa mukaan tunnille. Erityisliikunnan piiriin kuuluvat vammaiset ja pitkäaikaissairaat sekä iäkkäät, joiden alentunut toimintakyky estää osallistumasta muuhun liikuntatoimintaan. Tarjolla on jumppia, vesijumppia ja ohjattua kuntosaliharjoittelua. Lisäksi erityislasten liikuntaryhmissä tarjotaan vesiseikkailua ja -liikuntaa.

Hyvinvointia tukevat liikuntapalvelut

Hyvinvointia tukeviin palveluihin kuuluu alueliikuntaa, kuntotestausta, kuntosaliohjelmien laadintaa, laiteopastusta sekä liikuntaneuvontaa. Alueliikuntaa järjestetään Kaarelan, Mellunkylän, Vuosaaren ja Jakomäki-Tapulikaupungin alueilla. Tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ja asukkaiden aktiivisuutta. Itäkeskuksen, Yrjönkadun ja Pirkkolan uimahallin, Kontulan kuntokellarin, Latokartanon liikuntahallin, Oulunkylän liikuntapuiston, Liikuntamyllyn ja Töölön kisahallin kuntosaleilla on mahdollisuus kuntosaliohjelmien laadintaan ja laiteopastukseen erillisellä maksulla. Lisäksi liikuntapalvelut tarjoavat henkilökohtaista neuvontaa.

Löydä oma tapasi liikkua:

helsinkiliikkuu.fi

Liikuntapaikat

Helsingin liikuntamahdollisuuksien kirjosta löytyy muun muassa liikuntahalleja, kuntosaleja, uimahalleja, liikuntapuistoja, urheilukenttiä, lähiliikuntapaikkoja, maauimaloita, uimarantoja, tenniskenttiä, kuntoratoja, luistelu- ja tekojääkenttiä, latuja sekä talviuintipaikkoja. Lisäksi Helsingissä on yhdeksän yhtiöpohjaista uimahallia, joiden toimintaa kaupunki avustaa. Kaupungin liikuntapalvelut hallinnoi 134 koulun liikuntasalien ilta- ja vapaa-ajankäyttöä. Tervetuloa liikkumaan!

Ulkoliikuntapaikat

- 29 liikuntapuistoa
- 42 urheilukenttää
- 26 lähiliikuntapaikkaa
- 2 maauimalaa ja 26 uimarantaa
- 25 tenniskenttää
- 23 kuntoratta
- 7 tekojääkenttää ja 51 luistelukenttää
- 19 hiihtolatua ja Kivikon hiihtohalli
- 13 talviuintipaikkaa
- 15 kunto- ja voimailusalia
- 13 liikuntahallia
- 4 uimahallia ja jäähalli

Idästä löytyy etelän lämpö

Lomafiiliksen voi tuntea jo Itäkeskuksen uimahallin aulassa: ympärivuotinen +31 asteen sisälämpötila takaa onnistuneen irtioton Suomen talvesta.

Miksi mennä?

Itäkeskuksen uimahallissa voi kokea etelän lämmön edulliseen hintaan koko talvikauden. Uimahalli toivottaa kaikki tervetulleiksi ja on tehnyt uudistuksia viihtyvyyden lisäämiseksi. Unisex-pukuhuone ottaa huomioon sukupuolten moninaisuuden, vauvaperheet, eri uskontoryhmät ja esimerkiksi eri sukupuolta olevan avustajan kanssa liikkuvat. Uimahalliin voi tulla uimaan matkaa 50 metrin altaaseen, mutta laaja allasvalikoima takaa hyvät mahdollisuudet myös rentoutumiseen ilman rehkimistä.

Uimahallista löytyvät suurehko poreallas, hyppytorni, kaksi liukumäkeä, kylmävesiallas, vesiliikunta-allas, lastenallas ja kaksi kuntosalia.

Milloin mennä?

Uimahalli on auki syksystä kevääseen ja sopii aukioloajoiltaan sekä aamuvirkuille että iltakukkujille. Ma–ke ja pe 6.15–20.30, torstaisin 11–20.30 sekä la–su 8.00–20.30.

Hintataso

Aikuiset 5,50 €, Lapset 2,50 € ja muut 3 €. Yhdistetty kuntosali ja uintilippu on aikuisilta 7 €, lapsilta 3,50 € ja muilta 4 €.

Liikuntamahdollisuudet

Uinnin lisäksi uimahallissa voi osallistua ryhmäliikuntatunneille tai harjoitella kuntosalilla. Uutuutena virtuaalijumpat, joihin voi osallistua oman aikataulun mukaan aina kun liikuntasalissa on tilaa. Vastaavasti myös allasalueella voi osallistua virtuaalivesijumppaan.

Hallissa järjestetään myös erilaisia liikuntakursseja, kuten vesijumppaa, ohjattua kuntosaliharjoittelua, edellä mainittuja myös kuulovammaisille ja huonokuuloisille sekä uimakoulua lapsille.

Kaksi kuntosalia takaa sen, että aina ainakin yksi saleista on aina vapaa käyttöön. Alakerran uudistetusta salista löytyvät mm. porraskone, nyrkkeilysäkki ja WattBike-sisäharjoittelupyörät.

Ravintola

Uudistunut Cafe Tropicana takaa, että uimahallista ei tarvitse lähteä nälkäisenä. Ravintola tarjoaa välimerellistä buffet-lounasta joka arkipäivä klo 11–15. Cafen ravintoloitsija on tuttu Itäkeskuksen kulttuurikeskus Stoasta ja tarjoilee marokkolais-suomalaista fuusiota. Päivän lounas pitää sisällään aina lämpimän kasvis- ja kala- tai liharuoan, runsaan salaatti- ja mezepöydän sekä keiton ja leipää. Tutustumiskäynnillä tarjolla oli kalaa saframikastikkeessa ja tzatziki-herkkusieni uuniperunoita.

Historia

Itäkeskuksen uimahalli on valmistunut 1993 ja on yksi maailman suurimmista maan alle rakennetuista uimahalleista. Uimahalli on tunnettu myös sen toisesta käyttötarkoituksesta: tarpeen tullen se toimii väestönsuojana.

Halli toimiikin oivana esimerkkinä onnistuneesta kaupunkisuunnittelusta. Tarpeelliset, mutta vähälle käytölle jäävät tilat voi suunnitella hyötykäyttöön kaupunkilaisten iloksi. Helsingin tapaa hyödyntää väestönsuojia siviiliaikana on kiinnostanut ulkomaita myöten ja uimahallissa on vieraillut kuvausryhmiä esimerkiksi Australiasta, Britanniasta, Singaporesta ja Saksasta.

Kolme uutta tekojääkenttää kaupunkilaisten iloksi

Helsinkiin valmistuu kolme uutta tekojäätä. Tekojäitä rakennetaan ympäri kaupunkia hyvien liikenneyhteyksien varrelle, jotta ne olisivat tasapuolisesti ja helposti saavutettavissa. Uudet tekojäät rakennetaan Lauttasaareen, Laajasaloon ja Jätkäsaareen ja ne aukeavat kaupunkilaisten käyttöön talven aikana. Tekojäät tulevat ensisijaisesti yleisökäyttöön, mutta päivisin ne ovat myös koululaisten käytössä. Jätkäsaaren tekojääkenttä täyttää myös jääpallon mittavaatimukset.

Uusia tekojääkenttiä rakennetaan, koska niille on selkeää tarvetta. Lauhojen talvien takia ulkojäitä ei ole pystytty jäädyttämään hiekkakentille entiseen tapaan ja kenttiä on päästy jäädyttämään viime vuosina vasta vuodenvaihteen jälkeen. Samaan aikaan luistelun suosio on pysynyt ennallaan. Kaupunkilaisille halutaan tarjota mahdollisuuksia omatoimiseen ja edulliseen liikunnan harrastamiseen myös talvella. Uudet tekojäät ovat kaupunkilaisten maksuttomassa käytössä ja entisillekin kentille pääsee luistelemaan edulliseen hintaan. Seuraavan tekojääkentän rakentaminen on suunnitteilla Vuosaareen vuonna 2024.

Tekojäitä on ympäri kaupunkia

Kaupunki ylläpitää nyt aukeavien kolmen uuden tekojääkentän lisäksi seitsemää tekojääkenttää ja kymmeniä luistelukenttiä. Tekojääkentillä pääsee luistelemaan läpi talven, luistelukenttien kunto on sääsidonnainen. Jääpalloon soveltuvia tekojääkenttiä Helsingissä ovat Jätkäsaareen valmistuvan uuden tekojääkentän lisäksi Oulunkylä ja Brahenkenttä sekä Kontula, jossa voidaan pelata jääpallon junioripelejä.

Jääpuisto Rautatientorilla

Rautatieaseman vieressä sijaitsevassa Jääpuistossa voi nauttia luistelusta keskellä kaupungin sykettä. Luistelun lomassa Jääpuistossa voi viihtyä kuuman juoman kera kahvilassa, kuunnella musiikkia ja tavata tuttuja. Luistimia voi vuokrata lipunmyynnin yhteydessä toimivasta vuokraamosta. Kypäriä ja luistelukelkkoja lainataan veloituksetta.

Brahenkenttä

Legendaarinen Brahenkenttä eli Braku Alppiharjussa pysyy talvisin jäässä jäähdytysputkien avulla keleistä riippumatta. Yleisöluisteluissa kentän toinen puoli on luistelijoille, ja toinen mailapeleihin. Kentän laidalta löytyy kahvila, sekä kahvilan aukioloaikoina myös luistinten teroitusta ja luistinten, mailojen ja kypärien vuokrauspalvelua.

Käpylän liikuntapuisto

Uudenmaan hevosystävien seuran ravirata muutti Pasilaan suoperäiselle niitylle 1926. Se tunnettiin Käpylän ratana ja palveli maan pääraviratana vuoteen 1976. Radan sisään rakennettiin 1940-luvun lopulla jalkapallokenttä, jossa järjestettiin mm. 1950-luvulla suosittuja rusettiluisteluja. Nykyisin liikuntapuistossa on talvisin tekojäärata sekä jääkiekkokaukalo. Tarjolla on myös pystyssä pysymistä helpottavia luistelukelkkoja.

Kontulan liikuntapuisto

Mellunkylässä sijaitsevan Borgsin tilan omistajat alkoivat 1910-luvulla myydä maitaan pientilallisille ja Sven Juslenius osti vuonna 1915 Mustikkasuon tilan. Juslenius raivasi silloin tilalle 11 hehtaaria peltoa. Näillä pelloilla sijaitsee nykyään Kontulan liikuntapuisto ja tekojääkenttä. Liikuntapuiston kioski on avoinna tekojääkentän aukioloaikojen mukaisesti.

Oulunkylän liikuntapuisto

Oulunkylän liikuntapuiston tekojäärata sijaitsee alueella, johon avattiin vuonna 1884 Suomen ensimmäinen ravirata. Talvisaikaan liikuntapuistossa voi sirklauksen ohessa myös teroittaa luistimensa sekä nauttia kahvilan antimista.

Pukinmäen liikuntapuisto

Pukinmäen kaupunginosassa sijaitsevan liikuntapuiston tekojääkenttä on käyttäjilleen maksuton. Piruetteja harjoitellessa voi kuvitella, millaisia luistelutyylejä kenttä onkaan nähnyt: alkuperäinen Pukinmäen urheilukenttä valmistui nimittäin jo 1930-luvun alkuvuosina.

Lassilan liikuntapuisto

Lassilan liikuntapuiston tekojäärata on käyttäjilleen maksuton. Liikuntapuistosta löytyy myös kahvila.

Lisätiedot: helsinkiliikkuu.fi/ loydatapasiliikkua

Reaaliaikainen tieto luistelukenttien ja hiihtolatujen kunnosta: ulkoliikunta.fi

Legendaarinen Kisis uudistuu

Vuonna 1935 valmistunut ja olympianäyttämönäkin ollut, alun perin Messuhallina toiminut, rakennus antoi vuonna 1975 pysyvästi kodin urheilijoille ja kuntoilijoille. 70-luvulta lähtien Töölön kisahallin aktiivisiksi käyttäjiksi ovat löytäneet niin telinevoimistelijat, miekkailijat, palloilijat, kamppailulajien edustajat, katutanssijat, omaehtoiset kuntoilijat kuin jumppaajatkin. Vuosikymmenien ahkeran käytön jälkeen on tullut aika uudistaa ja nykyaikaistaa rakennuksen tilat, sekä päivittää käsitys siitä, mitä liikkuminen nyt ja tulevaisuudessa edellyttää. Tavoitteena on luoda Kisahallista paikka, joka innostaa helsinkiläiset liikunnan pariin ja luo toimivat tilat urheilijoille seuraaviksi vuosikymmeniksi.

Kisahallin perusparannuksen tarveselvitystä kootaan kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalla vuoden 2019 loppupuolella, ja hankesuunnittelun on tarkoitus alkaa vuoden 2020 alussa. Kisahallin nykyiset ja tulevat käyttäjät osallistetaan mukaan hankkeen kaikissa vaiheissa. Käyttäjien kuulemisen tarkoitus on suunnitella Kisahallin tiloista ja palveluista mahdollisimman toimivat erilaisille liikkujille.

Töölön kisahallin perusparannuksen vaiheet tämän hetken tiedon mukaan:
tarveselvitys 8/2018–12/2019
hankesuunnittelu, suunnittelu 1/2020–12/2022
rakentaminen 1/2023–8/2025

Ilmoittautuminen kevätkauden 2020 liikuntakursseille

Ilmoittaudu kevätkauden liikuntakursseille ja jumppakorttitunneille torstaina 12.12.2019 alkaen osoitteessa asiointi.hel.fi tai puhelinnumerossa 09 310 28858. Puhelinilmoittautuminen on avoinna 12.12. klo 16.00–19.00.

Maanantaista 16.12. alkaen käynnistyy jälki-ilmoittautuminen arkisin klo 9.00–14.00 seuraavista puhelinnumeroista 09 310 87501, 09 310 87913, 09 310 87858 ja 09 310 87205.

Kevätkausi alkaa 7.1.2020

Ohjatun liikunnan tuntikuvaukset osoitteessa hel.fi/liikuntakurssit

- **Ilmoittautuminen on sitova.**
- **Puhelinilmoittautumisen jälkeen asiakkaalle lähetetään lasku kotiin.**
- **Työikäisten kurssimaksun voi suorittaa laskua vastaan yleisimmillä liikuntaseteleillä.**
- **Kaupunki ei ole vakuuttanut asiakkaita.**
- **Liikuntapalveluiden älykortille voi ilmoittautumisen jälkeen ladata liikuntatuotteita.**

Tutustu liikuntapalveluiden kurssitoiminnan asiakassopimusehtoihin osoitteessa: hel.fi/liikuntakurssit › ilmoittautumisohjeet

Lapset ja nuoret

7.1.–27.4.2020
(ei viikolla 8, eikä arkipyhinä)

Liikuntapalvelut tarjoavat monipuolisia harrastusmahdollisuuksia perheen pienimmille ja isommille lapsille. Tarjolla on mm. uimakouluja, sovellettua liikuntaa, temppujumppaa, liikuntahulinoita sekä EasySport- ja FunAction-toimintaa.

Tuntikuvaukset näkyvät osoitteessa hel.fi/liikuntakurssit. Ilmoittautumisohjeet sivulla 8.

Lasten uimakoulut

Hinta 39 €

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6

13.1.–2.3 (ei 17.2.)
ma klo 17.10–17.40 alkeet 5–6-vuotta
ma klo 17.45–18.15 alkeet 5–6-vuotta
ma klo 18.20–18.50 alkeisjatko 5–6-vuotta

9.3.–27.4. (ei 13.4.)
ma klo 17.10–17.40 alkeisjatko 5–6-vuotta
ma klo 17.45–18.15 alkeet 5–6-vuotta
ma klo 18.20–18.50 alkeisjatko 5–6-vuotta

14.1.–3.3. (ei 18.2.)
ti klo 17.10–17.40 alkeisjatko 5–6-vuotta
ti klo 17.45–18.15 alkeet 5–6-vuotta
ti klo 18.20–18.50 alkeet 5–6-vuotta

10.3.–21.4.
ti klo 17.10–17.40 alkeet 5–6-vuotta
ti klo 17.45–18.15 alkeisjatko 5–6-vuotta
ti klo 18.20–18.50 alkeet 5–6-vuotta

Jakomäen uimahalli, Somerikkopolku 6

15.1.–4.3. (ei 19.2.)
ke klo 17.00–17.45 jatko 1
ke klo 17.45–18.15 alkeet 5–6-vuotta
ke klo 18.15–18.45 alkeisjatko 5–6-vuotta

11.3.–22.4.
ke klo 17.00–17.45 jatko 1
ke klo 17.45–18.15 alkeisjatko 5–6-vuotta
ke klo 18.15–18.45 alkeet 5–6-vuotta

9.1.–27.2. (ei 20.2.)
to klo 18.10–18.40 alkeet 5–6-vuotta
to klo 18.45–19.15 alkeet 5–6-vuotta

5.3.–23.4. (ei 9.4.)
to klo 18.10–18.40 alkeet 5–6-vuotta
to klo 18.45–19.15 alkeisjatko 5–6-vuotta

Pirkkolan liikuntapuisto, Pirkkolan metsätie 6

13.1.–2.3. (ei 17.2.)
ma klo 16.00–16.45 jatko 1, yli 6-vuotta
ma klo 16.50–17.20 alkeet, 5–6-vuotta
ma klo 17.30–18.00 alkeisjatko 5–6-vuotta

15.1.–4.3. (ei 19.2.)
ke klo 16.00–16.45 jatko 2, yli 6-vuotta
ke klo 16.50–17.20 alkeisjatko, 5–6-vuotta
ke klo 17.30–18.00 alkeet 5–6-vuotta
ke klo 18.10–18.40 alkeet 5–6-vuotta

9.3.–27.4. (ei 13.4.)
ma klo 16.00–16.45 tekniikka
ma klo 16.50–17.20 alkeet, 5–6-vuotta
ma klo 18.10–18.40 alkeet, yli 7-vuotiaat

11.3.–22.4.
ke klo 16.00–16.45 jatko 1, yli 6-vuotiaat
ke klo 16.50–17.20 alkeet, 5–6-vuotta
ke klo 17.30–18.00 alkeisjatko, 5–6-vuotta
ke klo 18.10–18.40 alkeisjatko, 5–6-vuotta

Tyttöjen uimakoulut

Hinta: 39 €

Jakomäen uimahalli, Somerikkopolku 6

14.1.– 3.3. (ei 18.2.)
ti klo 15.30–16.15 alkeet 6–9-vuotta
ti klo 15.30–16.15 Jatko 1
ti klo 17.30–18.15 alkeet 6–9-vuotta

10.3.–20.4.
ti klo 15.30–16.15 alkeet 6–9-vuotta
ti klo 15.30–16.15 jatko 1
ti klo 17.30–18.15 alkeet 6–9-vuotta

Yrjönkadun uimahalli, Yrjönkatu 21 B

13.1.–2.3. (ei 17.2.)
ma klo 16.30–17.15 alkeet, 10–12-vuotta
ma klo 17.15–18.00 alkeet 7–9-vuotta

9.3.–27.4. (ei 13.4.)
ma klo 16.30–17.15 alkeet, 10–12-vuotta
ma klo 17.15–18.00 alkeet, 7–9-vuotta

Lasten sovellettu liikunta

Soveltavat liikuntaryhmät on suunnattu lapsille ja nuorille, joilla on vaikeuksia osallistua ns. yleisiin liikuntaryhmiin. Ryhmätoiminnassa pyritään huomioimaan yksilölliset lähtökohdat. Tavoitteena on motoristen ja liikunnallisten valmiuksien kehittäminen ja sosiaalinen kanssakäyminen mukavan liikunnan parissa.

Erityislasten uimakoulut

Hinta 39 €

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6
13.1.–2.3. (ei 17.2.)
ma klo 18.10–18.40 alkeet, yli 6-vuotiaat
9.3.–27.4.
ma klo 17.30–18.00 alkeet, yli 6-vuotiaat

Kuulovammaisten lasten uimakoulut

Hinta 47 €

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6

7.1.–30.4.2019 (ei 18.2.)
ti 17.15–18.00 jatko, yli 6-vuotiaat
ti 18.00–18.45 alkeet, 5–6-vuotta

Ohjaus: Suomen Kuurojen Urheiluliitto ry.

Erityislasten vesiliikunta

Hinta 47 €

Ryhmä on suunnattu kouluikäisille liikunta- ja tai kehitysvammaisille lapsille ja nuorille. Tavoitteena on uinti- ja vesiliikuntataidon valmiuksien kehittäminen yksilöllisesti vamma-aste huomioiden. Allastila ja siinä tapahtuva opetus edellyttää jokaiselle omaa henkilökohtaista avustajaa, joka on hankittava itse.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
la klo 12.00–12.45

Erityislasten vesiseikkailu

47 €

Ryhmä on suunnattu kouluikäisille liikunta- ja tai kehitysvammaisille lapsille ja nuorille. Tavoitteena on uinti- ja vesiliikuntataidon valmiuksien kehittäminen yksilöllisesti vamma-aste huomioiden. Allastila ja siinä tapahtuva opetus edellyttää jokaiselle omaa henkilökohtaista avustajaa, joka on hankittava itse.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
la klo 13.00–13.45

Muu lasten liikunta

Lapsi-aikuinen temppujumppa

Hinta 49 €

Lapsi-aikuinen temppujumppa tarjoaa lapsille ja heidän vanhemmilleen yhteisen ohjatun liikuntatunnin. Tunti koostuu hauskoista liikunnallisista harjoitteista, peleistä ja leikeistä.

Latokartanon liikuntahalli, Agronominkatu 26
ti klo 16.00–16.45 2–3-vuotta
to klo 16.00–16.45 3–4-vuotta

Oulunkylän liikuntapuisto, Käskynhaltijantie 11
ti klo 15.45–16.30 2–3-vuotta

Alakouluikäisten EasySport-liikunta

Liikuntapalveluiden ja helsinkiläisseurojen järjestämät EasySport-liikuntaryhmät ovat iltapäivisin koulujen tiloissa tai koulujen lähellä olevissa liikuntapaikoissa. Maksullisille EasySport-liikuntaryhmiin ilmoittaudutaan osoitteessa asiointi.hel.fi ja ilmoittautumisohjeet ovat sivulla 8.

EasySport-mailapelit

Hinta 25 €

Toiminta on tarkoitettu kaikille mailapeleistä kiinnostuneille 1.–6.-luokkalaisille tytöille ja pojille. Tunnilla kehitetään taito- ja sulkapallon, squashin, padelin ja pingiksen parissa. Mukaan tarvitset sisäliikuntavarusteet ja sisäkengät.

Finland Tennis Club, Varikkotie 4
ke klo 14.30–15.30 (1.–6.lk.)
ke klo 15.30–16.30 (3.–6.lk)
Toiminnasta vastaa Smash ry

EasySport-luistelukoulu

Hinta 25 €

EasySport -luistelukoulu on suunnattu kaikille alakoululaisille taitoluistelusta kiinnostuneille tytöille ja pojille, niin aloittelijoille kuin jo lajin parissa mukana oleville. Tavoitteena on taitoluistelun lajitaitojen kehittäminen monipuolisten harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, sormikkaat ja päähine.

Oulunkylän jäähalli, Käskynhaltijantie 11
ma klo 14.00–14.50 (1.–3. lk.)
ma klo 14.50–15.30 (4.–6. lk.)
Toiminnasta vastaa HTK ry

EasySport-jääkiekko

Hinta 25 €

EasySport jääkiekko -toiminta on tarkoitettu alakouluikäisille jääkiekosta kiinnostuneille lapsille, jotka eivät vielä harrasta jääkiekkoa tai ovat lopettaneet varsinaisessa joukkueessa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Tunneilla harjoitellaan välineenkäsittelytaitoja sekä pelataan yhdessä. EasySport Jääkiekko mahdollistaa jääkiekon harrastamisen siten, että aikaa jää muihinkin harrastuksiin. Kurssille mukaan kypärä ja luistimet.

Malmin jäähalli, Talttakuja 6
ma klo 17.00–18.00
Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

Vuosaaren jäähalli, Ratasmyllynkuja 1
ma klo 14.00–15.30
Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry

Salmisaaren jäähalli, Energiakatu 3
ke klo 14.00–15.15
Helsingin Luistinkiitäjät

EasySport-parkour, -akrobatia ja -sirkuslajit

Hinta 25 €

Tunneilla opetetaan parkouria, akrobatiaa ja eri sirkustaitoja. Opetus koostuu alkulämmittelystä, parkour-tekniikoiden turvallisesta opettelusta, monipuolisten akrobatialiikkeiden ja sirkustaitojen harjoittelusta. Harjoituksia helpotetaan tai vaikeutetaan tarpeen mukaan. Ennakkotaitoja ei tarvita.

Parkour Akatemia ja Sirkuskoulu, Vattuniemenkatu 7, 2. kerros
ti klo 15.00–16.00
Toiminnasta vastaa Parkour Akatemia ry

Työikäiset

7.1.–27.4.2020
(ei viikolla 8, eikä arkipyhinä)

Työikäisten liikuntakurssien tuntikuvaukset ja -tarjonta kokonaisuudessaan osoitteessa: hel.fi/liikuntakurssit > työikäiset. Ilmoittautumisohjeet sivulla 8.

Jumpat on jaettu eri tasoisiin ryhmiin tuntisisällön, tehon ja vaatimustason mukaan ryhmiin tehokas, keskiraskas sekä helppo/kevyt. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon.

Jumpat

Hinta 55 €

Herttoniemenrannan liikuntahalli, Petter Wetterin tie 5
ke klo 18.30–19.20 Syke, tehokas

Kontulan kuntokellari, Ostostie 4
ma klo 19.05–19.55 Voima, keskiraskas
ti klo 17.30–18.20 Kahvakuula, tehokas
ti klo 18.25–19.15 Venyttely, kevyt/helppo
ke klo 18.10–19.00 Teema, tunnin vaatimustaso vaihtelee
to klo 18.00–19.00 Circuit, keskiraskas

Kevytjumppa

Hinta 30 €

Sopii liikuntaa aloitteleville. Kevyttä, helppoa ja monipuolista jumppaa.

Oulunkylän liikuntapuisto
pe klo 9.00–9.50 Kevytjumppa, kevyt/helppo

Aqua polo -vesijumppa

Sopii henkilöille, joilla on liikkumattomuutta tai kipua polven tai lonkan alueella.
Hinta 30 €

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
7.1.–10.3.2020
ti klo 19.00–19.45

Jakomäen uimahalli, Somerikkopolku 6
9.1.–23.4.2020
to klo 17.30–18.00

Ohjattu kuntosaliharjoittelu

Hinta 65 €

Kontulan kuntokellari, Ostostie 4
ma klo 17.00–18.00

Oulunkylän liikuntapuisto, Käskynhaltijantie 11
ma klo 18.00–19.00 Miehille

XXL-kuntosaliharjoittelu

Hinta 36 €

Helppo tapa aloittaa liikunta. Ryhmissä jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja kuntonsa mukaan. Toiminta on suunnattu ylipainoisille (kehon painoindeksi vähintään 30) liikuntaa aloitteleville aikuisille.

Yrjönkadun uimahalli*, Yrjönkatu 21 B
to klo 12.00–13.00

Uimakoulut

Hinta 86 €

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
13.1.–2.3. (ei 17.2.)
ma klo 20.15–21.00 alkeet
9.3.–27.4. (ei 13.4.)
ma klo 20.15–21.00 alkeisjatko

Jumppakortti

kevätkausi 7.1.–27.4.2020
(ei viikolla 8, eikä arkipyhinä)
Hinta 98 €

Jumppakortilla pääsee jumppaamaan kymmenissä vaativuudeltaan eri tasoisissa jumpissa ympäri Helsinkiä, niin monta kertaa viikossa kuin haluaa. Jumppakortin tunnit on jaettu eri tasoisiin ryhmiin tuntisisällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Kaikki jumpat on suunnattu naisille ja miehille. Kaikki Jumppakorttijumpat on listattu osoitteeseen hel.fi/liikuntakurssit > työikäiset > jumppakortti.

HUOM! Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (Hinta 4 €) osallistuessa *-merkityille liikuntakursseille. Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.

Jumppakortti lunastetaan ilmoittautumalla Jumppakortti-asiakkaaksi torstaista 12.12.2019 alkaen internetissä osoitteessa asiointi.hel.fi tai puhelinnumerosta 09 310 28858. Ilmoittautumisohjeet sivulla 8.

Seniorit

7.1.–22.5.2020
(ei viikolla 8, eikä arkipyhinä)

Liikuntapalvelut tarjoavat ympäri Helsinkiä erilaisia liikuntamahdollisuuksia senioreille. Tarjolla on mm. vesijumppia, jumppia, ohjattua kuntosaliharjoittelua, kuntosalin starttikurssia, seniorisäpinöitä ja Jumppakortti. Senioriliikunnan palvelut on tarkoitettu 63 vuotta täyttäneille. Liikunnan tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen, toimintakyvyn parantaminen sekä ilo ja virkistys.

Senioreiden liikuntakurssien tuntikuvaukset ja -tarjonta kokonaisuudessaan osoitteessa: hel.fi/liikuntakurssit > seniorit. Ilmoittautumisohjeet sivulla 8.

N = vain naisille
M = vain miehille

Vesijumpat

Hinta 60 €

7.1.–22.5.2020
Vesijumpassa harjoitetaan veden vastuksen ja välineiden avulla lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu tapahtuu matalassa altaassa, jossa jalat yltävät pohjaan.

Palvelukeskus Kinapori, Kinaporinkatu 9 A
ti klo 13.30–14.00 M
ti klo 14.15–14.45
ti klo 15.00–15.30 N
ti klo 15.45–16.15 N
ke klo 9.00–9.30 N 75+
ke klo 9.45–10.15 N 75+
ke klo 11.30–12.00 N 75+

Kuntosaliharjoittelu

Hinta 50 € Itäkeskus ja Pirkkola (sis. uinnin), muut toimipisteet 36 €

7.1.–27.4.2020
Ohjattu harjoittelu tarjoaa sinulle turvallisen tavan harrastaa kuntosaliharjoittelua. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely.

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6
ma klo 10.00–11.00
ti klo 10.00–11.00
ti klo 11.00–12.00
pe klo 10.00–11.00

Kontulan kuntokellari, Ostostie 4
ma klo 12.00–13.00 M
ti klo 13.00–14.00 N
ke klo 9.00–10.00 N
ke klo 11.00–12.00
pe klo 11.00–12.00 M

Oulunkylän liikuntapuisto, Käskynhaltijantie 11
ma klo 9.00–10.00 M
ma klo 11.00–12.00
ke klo 11.00–12.00
ke klo 12.00–13.00
pe klo 11.00–12.00

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6
ke klo 12.00–13.00
to klo 09.00–10.00 M

Yrjönkadun uimahalli, Yrjönkatu 21 B
ti klo 12.00–13.00 M
ti klo 14.00–15.00 N
ke klo 10.00–11.00 M
ke klo 13.00–14.00 N+M

Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa

Hinta 48 € / 4 kk

Voit harjoitella kuntosalilla 7.1.–27.4.2020 alla lueteltuina vuoroina niin monta kertaa viikossa kuin haluat. Kaikki vuorot ovat naisille ja miehille. Kausimaksu maksetaan uimahallin kassaan aukioloaikojen puitteissa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Yrjönkadun uimahalli*, Yrjönkatu 21 B
ma–pe klo 7.00–9.00 ja 15.00–20.00
la–su klo 8.00–20.00

Kuntosalin starttikurssit

Hinta 30 €

Kurssilla opetellaan kuntosaliharjoittelun perusteita ja tutustutaan kuntosalilaitteiden käyttöön. Kurssi antaa valmiudet itsenäisen kuntosaliharjoittelun aloittamiseen.

Liikuntamylly, Jauhokuja 3
14.9.–3.3. (ei 18.2.) ti klo 11.00–12.00
10.3.–21.4. ti klo 11.00–12.00

Jumpat

Hinta 30 €, säestyksellä 40 €
7.1.–27.4.2020

Jumpat on jaettu eri tasoisiin ryhmiin tuntisisällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
ma klo 12.00–12.50 SenioriSäestys, keskiraskas,
ti klo 11.00–11.50 SenioriSäestys, keskiraskas
ti klo 12.00–12.50 SenioriVenyttely, kevyt/helppo
pe klo 12.10–13.00 SenioriLattarijumppa, tehokas/edistyneille

Liikuntamylly, Jauhokuja 3
ma klo 15.00–15.50. SenioriCore, keskiraskas

Palvelukeskus Kinapori, Kinaporinkatu 9 A
ti klo 8.45–9.35 SenioriJumppa, keskiraskas N
to klo 9.00–9.50 SenioriTanssi, helppo/kevyt, vasta-alkajille
to klo 10.00–11.30 SenioriTanssi, helppo/kevyt

Yrjönkadun uimahalli, Yrjönkatu 21 B
ke klo 10.00–10.50 SenioriLattarijumppa, tehokas/edistyneille
to klo 12.00–12.50 SenioriSäestys, keskiraskas

Kevyt-ryhmät

Ryhmät sopivat sinulle, mikäli toiminta- ja liikkumiskykysi on heikentynyt, kodin ulkopuolella liikkuminen on vaikeutunut tai vähentynyt tai sinulla on käytössäsi jokin liikkumisen apuväline.

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6
ke klo 14.10–15.00 Kevytjumppa, helppo/kevyt

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
ke klo 10.00–10.50 Säestetty jumppa, helppo/kevyt
ke klo 11.00–11.50 Tuolijumppa, helppo/kevyt

Kontulan kuntokellari, Ostostie 4
ke klo 12.00–12.50 Kevytjumppa, helppo/kevyt

Liikuntamylly, Jauhokuja 3
ti klo 10.00–10.50 Kevytjumppa, helppo/kevyt

Palvelukeskus Kinapori, Kinaporinkatu 9 A
ti klo 10.00–10.50 Tasapaino- ja voimaharjoittelu, helppo/kevyt
to klo 12.00–12.50 Tuolijumppa, helppo/kevyt

Liikkujax-kurssi senioreille

Koetko kuntosi heikentyneen? Onko sinulle haasteita arjessa ja vaikeuksia ulkona liikkumisessa? Kurssin tavoitteena on liikuntaneuvonnan ja liikuntakokeilujen kautta lisätä liikuntaa arkeen ja rohkaistua säännölliseen liikkumiseen. Kurssi sisältää kaksi henkilökohtaista ja viisi pienryhmätapaamista liikunnanohjaajan kanssa Kinaporin palvelukeskuksessa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset alkavalle kurssille puh. 050 401 3587.

Seniori-jumppakortti

kevätkausi 7.1.–27.4.2020
(ei viikolla 8, eikä arkipyhinä)
Hinta 52 €

Senioreiden Jumppakortilla pääsee jumppaamaan kymmenissä vaativuudeltaan eri tasoisissa jumpissa ympäri Helsinkiä, niin monta kertaa viikossa kuin haluaa. Jumppakortin tunnit on jaettu eri tasoisiin ryhmiin tuntisisällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Kaikki jumpat on suunnattu naisille ja miehille. Kaikki senioreiden Jumppakortti-jumpat on listattu osoitteeseen hel.fi/liikuntakurssit > seniorit > jumppakortti.

Jumppakortti lunastetaan ilmoittautumalla Jumppakortti-asiakkaaksi torstaista 12.12.2019 alkaen internetissä osoitteessa asiointi.hel.fi tai puhelinnumerosta 09 310 28858. Ilmoittautumisohjeet sivulla 8.

Senioreiden jumppakortti ei sisällä uintia.

Ikämotoa ja Ikiliikettä!

Yli 63-vuotiaiden kehonhallintaa kehittävä ja ylläpitävä liikuntaryhmä. Tunnilla harjoitellaan motoriikkaa, koordinaatiota, lihasvoimaa ja tasapainoa. Ryhmässä jokainen liikkuu oman lähtötasonsa mukaisesti.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
to klo 11.00–12.00

Ilmoittautuminen
kativiik@helsinkilainen.com, puh. 0400 425 720
Suomalainen Voimisteluseura ry

Erityisliikunta

Kausi alkaa 7.1.–27.4.2020
vesijumppa 22.5. asti
(ei viikolla 8, eikä arkipyhinä)

Erityisliikunta tarjoaa mm. jumppia, ohjattua kuntosaliharjoittelua ja vesijumppia. Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jolla autetaan mahdollisimman itsenäistä arjesta selviytymistä. Erityistä tukea tarvitsevien ohjauksessa huomioidaan asiakkaan tarpeet siten, että liikkuminen onnistuu vammasta tai sairaudesta riippumatta. Asiakas voi tarvittaessa ottaa oman avustajan mukaan tunnille. Erityisliikunnan piiriin kuuluvat vammaiset ja pitkäaikaissairaat aikuiset sekä iäkkäät, joiden alentunut toimintakyky estää heitä osallistumasta muuhun liikuntatoimintaan.

HUOM! Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (hinta 4 €) osallistuessa *-merkityille liikuntakursseille. Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.

N = vain naisille
M = vain miehille

Erityisuimakortti

Erityisuimakortti on tarkoitettu helsinkiläisille eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille omaehtoiseen uintiin. Uimakorttilla pääsee Helsingin uimahalleihin ja maauimaloihin aukioloaikoina vuoden ajan ostopäivästä lukien. Kortin hinta on 56 € + henkilökohtainen ladattava kulunvalvonta- ja asiakaskortti 4 €. Erityisuimakortin tarkemmat myöntämisperusteet ja hakuohjeet löytyvät Helsingin kaupungin verkkosivulta osoitteessa hel.fi/erityisuimakortti.

Jumpat

Hinta 30 €, säestyksellä 40 €

Jumpat ovat helppoja ja kevyitä hyvinvointia tukevia tunteja, jotka sopivat kaikille, myös henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita.

Itäkeskuksen uimahalli*, Olavinlinnantie 6
ke klo 14.10–15.00 Kevytjumppa

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
ke klo 10.00–10.50 Säestetty jumppa

Yrjönkadun uimahalli*, Yrjönkatu 21 B
ma klo 12.00–12.30 N
ma klo 14.15–14.45 N

Vesijumppa

Hinta 60 €

Itäkeskuksen uimahalli*, Olavinlinnantie 6

ti klo 12.30–13.00
ke klo 9.30–10.00
pe klo 10.20–10.50

Yrjönkadun uimahalli*, Yrjönkatu 21 B
ma klo 14.15–14.45 N

Erityisryhmien kuntosaliharjoittelu

Hinta: Töölön palvelukeskus 36 €, Itäkeskus 50 €
(erityisuimakortilla 36 €)

Turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan opastamana. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita tai muu liikuntaa rajoittava pitkäaikaissairaus. Toimintaan voi osallistua myös oman henkilökohtaisen avustajan kanssa.

Itäkeskuksen uimahalli*, Olavinlinnantie 6
ma klo 12.00–13.15
ma klo 16.30–18.00
pe klo 11.00–12.15

Töölön palvelukeskus, Töölönkatu 33
ke klo 12.00–13.00

Toimintakyvyltään heikentyneiden liikuntaryhmät

Hinta 30 €

Liikuntaryhmät on suunnattu henkilöille, joilla toimintakyky on rajoittunut tai kodin ulkopuolella liikkuminen on vaikeutunut/vähentynyt. Ryhmään osallistuvan on kyettävä pukeutumaan ja liikkumaan omatoimisesti. Asiakas voi tarvittaessa ottaa oman avustajansa mukaan. Liikkumisen apuväline (esim. rollaattori, keppi) voi myös olla käytössä. Ryhmään osallistuvan terveydentilan on oltava niin vakaa, että ryhmäharjoittelu on turvallista. Alkava muistiongelma ei ole este osallistumiselle. Ryhmään osallistuvan pitää pystyä orientoitumaan paikkaan sekä aikaan.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
ke klo 11.00–11.50 Tuolijumppa

Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B
ti klo 10.00–10.50 Tuolijumppa

Kehitysvammaiset

Liikuntaryhmä

Hinta 30 €

Monipuolista perusliikuntaa, jossa tavoitteena on kunnon ylläpitäminen ja kohottaminen sekä toimintakyvyn parantaminen. Tarvittaessa oma avustaja voi olla mukana harjoittelussa.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
to klo 16.00–16.50

Kuntosaliharjoittelu

Hinta 36 €

Oulunkylän liikuntapuisto, Käskynhaltijantie 11
ti klo 14.00–14.50

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6
ti klo 19.15–20.05

Vesijumppa

Hinta 47 €

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
ke klo 15.00–15.30

Aivohalvaantuneet

Vesijumppa

Hinta 60 €

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
ke klo 12.45–13.15

Neurologiset asiakkaat

Toiminta on suunnattu henkilöille, joilla on jokin neurologinen pitkäaikaissairaus tai vamma.

Vesijumppa

Hinta 60 €

Itäkeskuksen uimahalli*, Olavinlinnantie 6
ti klo 12.00–12.30

Mielenterveyskuntoutujat

Kuntosaliharjoittelu

Hinta 36 €

Oulunkylän liikuntapuisto, Käskynhaltijantie 11
ti klo 13.00–14.00

Vesijumppa

Hinta 60 €

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
ma klo 11.15–11.45
to klo 12.45–13.15

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6
ma klo 13.00–13.30

Venyttely ja rentoutus

Hinta 30 €

Tunti on rentouttava lihashuoltotunti, jossa kevyen alkulämmittelyn jälkeen venytellään monipuolisesti koko kehon lihasryhmät läpi. Tavoitteena on vähentää lihaskireyksiä, parantaa nivelliikkuvuutta ja rentouttaa kehoa.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
ti klo 14.00–14.50

Kuulovammaiset työikäiset ja seniorit

Kierto- ja kuntosaliharjoittelu

Hinta 46 €

Tunti sisältää yhteisen alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn. Tunnin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen yksilölliset lähtökohdat huomioiden. Asiakkailla on mahdollisuus ottaa tarvittaessa oma avustaja tunnille mukaan. Ohjaus tapahtuu viittomakielellä. Kuulovammaisten toimintaan voi ilmoittautua myös tekstiviestillä puh. 050 570 4412 (osallistujan nimi ja ryhmä)

Itäkeskuksen uimahalli*, Olavinlinnantie 6
ti klo 9.00–10.30

Kevytjumppa

Hinta 30 €

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
pe klo 11.00–11.50

Yhteistyökurssit

Liikuntapalvelut järjestävät toimintaa yhteistyössä eri järjestöjen kanssa. Yhteistyökursseilta peritään kurssikohtainen maksu, mutta osallistuminen ei edellytä järjestöön liittymistä. Ilmoittautuminen tapahtuu suoraan yhdistykseen.

Lasten ja nuorten ryhmät

Liikunta- ja näkövammaisten koululaisten liikuntaryhmät Sporttis 7–10-vuotiaille, Vauhtis 11–15-vuotiaille ja Treenis yli 15-vuotiaille
Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry
Tiedustelut: Marjo Vainikka puh. 050 462 3334
marjo.vainikka@hiy.fi, www.hiy.fi

Pelikerho yli 12-vuotiaille, In-Out-liikuntakerho lapsiperheille sekä autististen ja asberger-lasten ohjattu uinti
Helsingin Autismi- ja Aspergeryhdistys ry
Tiedustelut: Maarit Kuoppala puh. 040 547 4687

Vaikeavammaisten lasten perheuinti
Jaatinen vammaisperheiden monitoimikeskus
Tiedustelut: Satu Mustonen puh. 050 441 8084
satu.mustonen@jaatinen.info, www.jaatinen.info

Lasten luistelukerho
Ryhmä sopii kaikenikäisille ja -tasoisille luistelijoille. Alle kouluikäiset lapset voivat osallistua vanhemman kanssa.
Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO)
Tiedustelut: Marika Kivilehto puh. 040 547 4687
marika.kivilehto@lukihero.fi

Aikuisten ja nuorten ryhmät

Jooga, istumajooga, nuorten pelikerho, vesiliikunta ja istumalenttis
Helsingin Invalidien yhdistys ry
Tiedustelut: toimisto@hiy.fi, www.hiy.fi

Sovellettu tanssi, streching
Helsingin ja Uudenmaan Neuroyhdistys ry
Tiedustelut puh. 040 751 4244 tai sihteeri@ms-helsinki.fi

Keilaus, kuntosali ja uinti
Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry
Tiedustelut: puh. 09 3960 5602 , www.hun.fi

Keilaus, sovellettu jooga ja luistelukerho
Salibandy, liikuntakerho ja tanssikerho yli 15-vuotiaille nuorille ja aikuisille
Vesiliikunta aikuisille
Kehitysvammatuki 57 ry
Tiedustelut: puh. 040 835 0395, www.kvtuki57.fi

Keilaus
Uudenmaan AVH-yhdistys ry
Tiedustelut: puh. 0400 577 340, yhdistys@afasiakeskus.fi, www.afasiakeskus.fi

Sähköpyörätuolisalibandy, sähkärifutis
Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry
Tiedustelut: puh. 040 833 9430, toimisto@uly.fi , www.uly.fi

Pyörätuolitanssi ja sähkäritanssi
Uudenmaan Pyörätuolitanssijat UP ry
Tiedustelut: puh. 045 3593995, toimisto.up@gmail.com, www.up-ry.fi

Kauppakeskuskävelyt Columbuksessa ja Kaaressa

Maksuttomilla kauppakeskuskävelyllä sää suosii aina. Kävely on mukavaa porukassa ja liukkaallakin säällä turvallista sisätiloissa. Aluksi tehdään alkulämmittely ja tämän jälkeen lähdetään liikkeelle. Kävelyn lomassa harjoitetaan tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Kauppakeskuskävely sopii kaiken kuntoisille. Ei ennakkoilmoittautumista.

Kauppakeskus Columbus 13.1.–23.3.2020
(ei 17.2.)
Maanantaisin klo 11.00–11.50. Tapaaminen Mosaiikkitorin puoleisella sisäänkäynnillä

Kauppakeskus Kaari 16.1–26.3.2020
(ei 20.2.)
Torstaisin klo 10.00–11.00.
Tapaaminen ensimmäisen kerroksen keskusaukiolla.

Våra barn rör på sig mindre än vad vi tror – vardagsmotion är lösningen

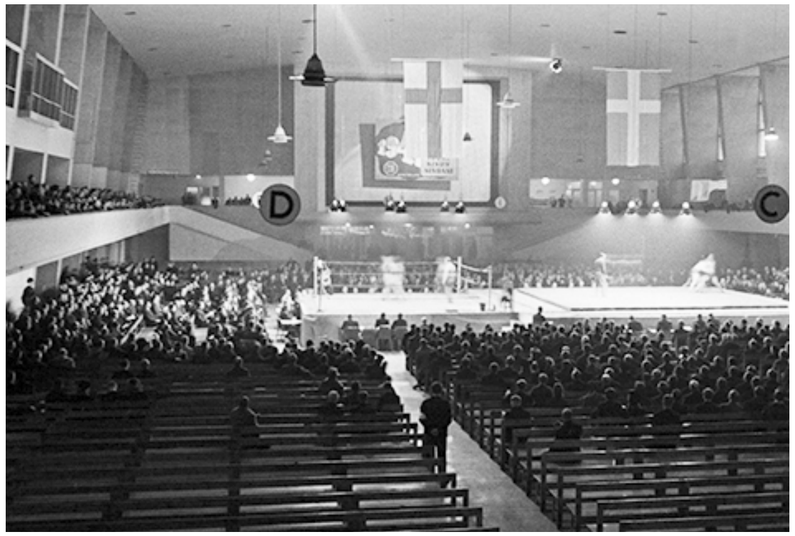
Många av oss har intrycket av att små barn är i ständig rörelse, med en obegränsad energi. Ju mer exakta forskningsmetoderna har blivit, desto felaktigare har det visat sig att våra uppfattningar är. Nationellt beräknas det att endast 10 till 20 procent av barn under skolåldern rör på sig tillräckligt. Barns rörlighet är ofta beroende av vuxnas val. De naturliga sätten att röra på sig, till exempel under utelekar, har avsevärt minskat och blir allt oftare ersatta med skärmtid om föräldrarna har bråttom eller inte törs låta barnen leka utomhus på egen hand. Barnens växande hobbyverksamheter som inleds i allt yngre ålder räcker inte enbart till. Barn under skolåldern borde röra på sig minst tre timmar om dagen.

Vardagsmotion skall vara lätt och lockande i Helsingfors för alla.

Läs mer på adressen: helsinkiliikkuu.fi/sv/

Helsingfors rörlighetsprogram

Helsingfors stad har startat ett rörlighetsprogram med avsikten att minska på stillasittandet och få stadsborna att röra på sig mera. Programmet handlar om en mer omfattande förståelse, främjande och samordning av motion och rörelse än tidigare. Motion skall beaktas i småbarnspedagogiken och i skolorna, i social- och hälsovården, stadsplaneringen och i främjandet av arbetshälsan. Syftet med programmet är inte att driva på eller pressa, utan att på ett positivt sätt lyfta fram de möjligheter till motion som staden erbjuder. Målet är att påverka människors attityder, sänka tröskeln till att börja röra på sig och öka glädjen att motionera.



Den legendariska Tölö sporthallen förnyas

Tölö sporthall byggdes ursprungligen till mässhall 1935 och tjänade även som arena för de olympiska spelen år 1952. År 1975 blev den en bestående hemvist för idrottare och motionärer. Sedan 1970-talet används Sporthallen aktivt av såväl redskapsgymnaster, fäktare, bollspelare, kampsportentusiaster och streetdansare som av vardags- och gruppmotionärer. Efter att Tölö sporthall varit i flitig användning i tiotals år, är det nu dags att förnya och modernisera hallens lokaler och revidera uppfattningen om vad motion är idag och framledes kräver. Målet är att bygga om Sporthallen till en plats som inspirerar helsingforsarna att röra på sig och erbjuder idrottare och motionärer fungerande lokaler för kommande decennier.

En behovsutredning för renovering av Sporthallen sammanställs under hösten 2019 och projektplaneringen torde inledas i början av 2020. Sporthallens nuvarande och blivande användare skall engageras i alla skeden av projektet. Avsikten med att höra användarna är att planera lokalerna och tjänsterna i Sporthallen så att de på bästa möjliga sätt betjänar olika slags motionärer.

Ombyggnaden av Tölö sporthall (estimerad tidsplan)
Behovsutredningen 8/2018–12/2019
Projektplaneringen, projekteringen 1/2020–12/2022
Byggnadsarbetet 1/2023–8/2025

Anmälan till motionskurserna under vårterminen 2020

Anmäl dig till motionskurserna och gympakortskurserna på torsdagen den 12.12.2019 på asiointi.hel.fi eller genom att ringa 09 310 28858. Telefonregistrering är öppen 12.12 kl. 16.00–19.00.

Efterhandsanmälningen inleds på måndagen 16.12. Anmälningar tas emot under vardagar kl. 9.00–14.00 på följande telefonnummer: 09 310 87501, 09 310 87913, 09 310 87858 och 09 310 87205. Betjäningsspråket är finska. Motionskurserna är ledda på finska.

Vårsäsongen börjar den 7.1.2020

- **Registrering är bindande**
- **Efter telefonregistreringen får kunden en faktura hemskickad**
- **Kursavgiften för personer i arbetsför ålder kan betalas mot fakturan med de vanligaste motionssedlarna**
- **Staden har inte försäkrat sina kunder**
- **Efter registreringen kan du ladda ner sportprodukter på smartkortet**

Bekanta dig med kundservicevillkoren på adressen hel.fi/liikuntakurssit › ilmoittautumisohjeet (på finska)

För seniorer på svenska

Under vårterminen 7.1–22.5.2020 finns det kurser i balansgång, konditionssalsträning och vattengymnastik för seniorer, som är ledda på svenska. Anmälan till kurserna börjar 12.12.2020. En förteckning över lediga platser till vårterminens kurser finns på adressen asiointi.hel.fi

Närmare upplysningar om kursinnehållen fås under vardagar på svenska kl. 8.15–16.00 av idrottsinstruktör tfn 09 310 87817.

Helsingfors är skidåkarens stad

I Helsingfors började skidsäsongen redan i oktober, då Stensböle skidhall öppnade sina dörrar. Inför denna skidsäsong är bl.a. hallens belysning behagligare och öppettiderna är anpassade enligt den arbetsföra befolkningen, som nu kan ta sig skidrunda på morgonen innan arbetsdagen börjar. Denna säsong är hallen är öppen dagligen kl. 7.00 – 20.00.

I skidhallen finns totalt drygt en kilometer skidspår på två nivåer med upp- och nedförsbackar. Skidspåren är 6–8 meter breda och lämpar sig för både klassisk och fri stil. I inträdesavgiften ingår alltid bastu efter skidturen. Också denna skidsäsong kan man förvara skidorna i Stensböle skidhall. Därutöver erbjuds också bland annat uthyrning och underhåll av skidor under skidhallens öppettider.

Under snörika vintrar betjänas skidåkarna också av det omfattande nätet av cirka 200 kilometer skidspår i Helsingfors. Under de bästa åren har det till och med dragits upp spår i Kajsaniemiparken i centrum. Skidspåren i Svedängen, som beträffande besökarantalet är de populäraste i Finland, erbjuder möjligheter till skidåkning även under snöfattigare vintrar tack vare snökanoner. Snökanonerna förlänger skidsäsongen längs ett spår på omkring en kilometer. I karttjänsten Ulkoliikunta.fi kan du se i vilket skick skidspåren i huvudstadsregionen är. Där finns information om samtliga spår: när spåret senast har underhållits eller dess skick kontrollerats, spårets längd och belysning samt vilken skidstil som rekommenderas.

Tilläggsinformation: www.hel.fi/helsinki/sv (sökord Stensböle skidhall) och på utemotionskartan på adressen ulkoliikunta.fi

Tre nya konstisbanor till glädje för stadsborna

Helsingfors får tre nya konstisbanor nu i vinter. De byggs i Drumsö, Degerö och på Busholmen och öppnas för stadsborna under vintern. Isbanorna är avsedda främst för allmänheten men dagtid används de också skolornas elever. Busholmens kontisbana uppfyller också dimensionskraven för bandy.

Eftersom vintrarna har varit så milda under de senaste åren har man kunnat spola sandplaner till skridskobanor i regel först efter årsskiftet. Samtidigt har skridskoåkningen bevarat sin popularitet. De nya konstisbanorna är efterfrågade och nu utökas stadsborna möjligheter att motionera självständigt och förmånligt också på vintern. De nya konstisbanorna är avgiftsfria och avgiften till de gamla banorna är förmånlig. Nästa konstisbana planeras att byggas i Nordsjö år 2024.

Konstisbanor finns överallt i staden
Utöver de tre nya konstisbanorna underhåller staden sju konstisbanor och tiotals skridskobanor. På konstisbanorna kan man åka skridskor hela vintern, men de övriga banornas skick är väderberoende. Lämpliga konstisbanor för bandy i Helsingfors är utöver den nya konstisbanan på Busholmen även banan i Åggelby och Braheplanen samt konstisbanan i Gårdsbacka, som också lämpar sig för juniorspel.

Tilläggsinformation: www.helsinkiliikkuu.fi/sv/

Realtidsinformation om skridskobanornas och skidspårens skick finns på utemotionskartan på adressen ulkoliikunta.fi

Exercise courses during spring 2020

Sign up for exercise and gym card courses on 12.12.2019 on asiointi.hel.fi or by calling 09 310 28858. on 12.12.2019 at 16.00–19.00.

Post-registration to courses starts on 16.12.2019 during weekdays at 9.00–14.00 on the following telephone numbers: 09 310 87501, 09 310 87913, 09 310 87858 and 09 310 87205. The service language is Finnish. The courses are instructed in Finnish.

The spring season starts 7.1.2020
Descriptions of instructed exercise courses can be found at www.hel.fi/helsinki/en/culture/sports/supervised/class-descriptions

- **Registrations to courses are binding**
- **After signing up by telephone, the customer receives an invoice to home address**
- **The course fee can be paid with commonly used exercise vouchers against the invoice**
- **The city has not insured its customers**
- **After registration, sports products may be downloaded on the smart card**

Familiarize yourself with the customer service conditions at www.hel.fi/helsinki/en/culture/sports/supervised/enrollment/

A tropical sight in East Helsinki

You can feel the tropical vibe as soon as you enter the lobby of Itäkeskus Swimming Hall: the year-round indoor temperature of +31 degrees offers a welcome respite from Finnish winter.

Why visit?
Itäkeskus Swimming Hall lets you experience the warmth of the south for an affordable price throughout the entire winter season. The swimming hall welcomes everyone and has undergone several upgrades to make your visit as pleasant as possible. The unisex changing room takes into account the diversity of genders, families with infants, different religious groups and those accompanied by an assistant of a different gender, for example. You can come to the swimming hall just to swim laps in the 50-metre pool, but the large selection of pools offers plenty of opportunities for relaxation as well.

The swimming hall features a fairly large hot tub, a diving platform, two slides, a cold water pool, a water exercise pool, a children's pool and two gyms.

When to visit?
The swimming hall is open from autumn to spring with opening hours suited to both early birds and those looking to enjoy a swim in the evening. Mon–Wed 6:15–20:30, Thu 11:00–20:30 and Sat–Sun 8:00–20:30.

Prices
Adults EUR 5.50, children EUR 2.50 and others EUR 3. Combined gym and swimming ticket adults EUR 7, children EUR 3.50 and others EUR 4.

Exercise opportunities
In addition to swimming, you can attend group exercises sessions in the swimming hall or train at the gym. As a new service, the swimming hall also offers virtual exercise sessions, which you can enjoy when it suits you whenever there is room at the gym. In the pool area, you can also participate in virtual hydrobics.

The swimming hall also hosts various sports courses, such as hydrobics and supervised gym training, which are also organised for those with hearing disabilities and who are hard of hearing, and swimming courses for children.

The fact that the swimming hall has two gyms ensures that at least one of them is always available for use. The renovated downstairs gym includes a stair mill, a punch bag and WattBike indoor exercise bikes.

Restaurant
The renovated Cafe Tropicana ensures that you never have to leave the swimming hall hungry. The restaurant serves a Mediterranean buffet lunch every weekday from 11:00 to 15:00. The cafe's restaurateur is also the restaurateur of cultural centre Stoa in Itäkeskus and serves Moroccan-Finnish fusion food. The daily lunch always includes a warm vegetable and fish or meat dish, an abundant salad and meze table as well as soup and bread.

History
Completed in 1993, Itäkeskus Swimming Hall is one of the largest underground swimming halls in the world.
The swimming hall is also known for its other intended use: when necessary, it also serves as a civil defence shelter.

Itäkeskus swimming hall is an excellent example of successful city planning, of how necessary, but rarely used facilities can be designed in way that allows them to be utilised for the benefit of all city residents.

Helsinki's way of utilising civil defence shelters during peace time has also raised interest abroad, as a result of which the swimming hall has been visited by photo crews from Australia, the UK, Singapore and Germany, among other countries.

Ilmoittautumatta mukaan!

Liikuntahulinat

Hinta 3,50€ aikuiset, lapset maksutta

Liikuntahulinoissa alle 9-vuotiaat lapset perheineen liikkuvat monipuolisesti. Liikuntahulinoissa saa hyppiä, temppuilla, juosta, pelailla, palloilla ja tehdä muuta hauskaa yhdessä. Liikuntahulinoihin ei tarvitse ennakkoilmoittautua. Mukaan sisäliikuntavaatteet ja -kengät.

Liikuntamylly, Jauhokuja 3
19.1.–29.3. (ei 1.3. ja 29.3.)
su klo 9.00–10.45

Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3
29.2.–4.4. la klo 9.00–10.30

Perhepalloilua

Hinta: Pallomyllyn kertamaksu, alle 9-vuotiaat maksutta.

Perhepalloilussa alle 9-vuotiaat lapset vanhempineen pelailevat ja pallottelevat yhdessä.

Pallomylly, Pikajuoksijantie 9
7.1.–23.4. (ei 18.–20.2.)
ti klo 9.30–11.30 (maksuton myös aikuisille)
ti klo 16.00–18.00
to klo 16.00–17.00

EasySport

7.1.–27.4.2020

EasySport on kaikille avointa harrastetoimintaa taitotasosta riippumatta. Toimintaa järjestetään pääasiassa iltapäivisin koulujen tiloissa sekä lähellä olevissa liikuntatiloissa yhteistyössä helsinkiläisten urheiluseurojen kanssa. Tunneilla liikutaan leikkimielisesti lasten ehdoilla iloisessa ilmapiirissä. Tarjolla on monipuolinen ja laaja liikuntatarjotin ympäri Helsinkiä. Maksuttomille tunneille voi osallistua missä vaiheessa kautta tahansa ilmoittautumatta. Maksullisille tunneille ilmoittaudutaan erikseen osoitteessa asiointi.hel.fi.

Lisää tietoa löydät sivustolta: easysport.fi ja puhelimitse 09 310 87943 ja 09 31087941.

EasySport-talvilomaviikko

Sisäänpääsymaksu:
Aikuiset 3,50€, Muut 2€, lapset 1,50€

Tuttu EasySport-viikko talvilomalla tarjoaa alakouluikäisille lapsille monipuolista liikuntaa Kisiksen täydeltä, mm. palloilua, temppuilua, juoksua ja hyppyjä, mahdollisuus myös Iwall-kokeiluun.

Töölön kisahallissa 17.–21.2. klo 11.00–14.00

FunAction

7.1.–27.4.2020

FunAction tarjoaa matalankynnyksen liikuntaa kaikille 13–17-vuotiaille nuorille. Tunneilla liikutaan ammattitaitoisen liikunnanohjaajan tai seurojen lajiohjaajien johdolla. FunAction-liikunta on monipuolista ja hauskaa, joka toteutetaan nuorten ehdoilla. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon. Mukaan pääset ostamalla 25€ FunAction-kortin + 4€ ladattava asiakaskortti (uudet asiakkaat). Liikuntakortteja myydään Liikuntamyllyssä, Jakomäen, Itäkeskuksen, Yrjönkadun ja Pirkkolan uimahalleissa sekä Latokartanon liikuntahallin ja Töölön kisahallissa. Tutustu tarjontaan osoitteessa funactionnuorille.fi ja ota meidät seurantaan myös somessa.

Nuorten FunAction-liikunta täyttää 10 vuotta!

FunActionin kymmenvuotisjuhlaa vietetään Liikuntamyllyssä 15.1.2020 klo 17.00–20.00. Tapahtuman aikana liikunnallista tekemistä mm. kiipeilyä, pelailua, kuntoilua ja tramppaa.

Nyt-liikuntaa 18–29-vuotiaille

7.1.–27.4.2020

Nyt-liikunta tarjoaa monipuolista liikuntaa alle kolmekymppisille nuorille aikuisille. Tarjontaa löytyy ympäri Helsinkiä ja mukaan voi tulla ilman ennakkoilmoittautumista. Toimintaan pääsee osallistumaan Nyt-liikunnan kortilla, jonka voit ostaa Liikuntamyllystä, Jakomäen, Yrjönkadun, Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahalleista sekä Latokartanon liikuntahallin ja Töölön kisahallista. Kortin hinta on 25€ + 4€ ladattava älykortti (uudet asiakkaat). Nyt-liikuntakortilla voi osallistua kauden kaikille Nyt-tunnille.

Nyt-liikuntaneuvonta on tarkoitettu 18–29-vuotiaille helsinkiläisille, jotka kaipaavat tukea arkiaktiivisuuden lisäämiseksi tai mielekkään harrastuksen löytämiseen hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisätietoja: puh. 09 310 32937 tai 040 6573166.

Lisätietoa Nyt-liikuntatarjonnasta ja nuorten liikuntaneuvonnasta osoitteessa nytliikunta.fi.

Talviloman toiminta

Talvilomalla viikolla 8 FunActionin ja Nyt-liikunnan normaalit viikkotunnit pyörivät päivittäin. Lisäksi talvilomalla järjestetään liikuntatapahtumat Töölön Kisahallilla ja Liikuntamyllyssä. Tapahtumissa mm. pelaillaan, tanssitaan, kuntoillaan ja venytellään. Lisäksi pääset kokeilemaan erilaisia pop up-lajeja. Tapahtumat ovat tarkoitettu sekä FunAction että Nyt-liikunnan ikäisille ja mukaan menoon voi hypätä kevätkauden 2020 FunAction/Nyt-liikunta kortilla tai sisäänpääsymaksulla.

Talviloman tapahtuma Töölön Kisahallissa
tiistai 18.2. klo 15.00–18.00

Talviloman tapahtuma Liikuntamyllyssä
keskiviikko 19.2. klo 16.00–20.00

Tarkista lajikohtaiset aikataulut: funactionnuorille.fi ja nytliikunta.fi

Maratonjumppa

Hinta: Liikuntamyllyn sisäänpääsymaksu + 3€

Aikuisille ja nuorille suunnattu tehokas ja monipuolinen jumppa-aamupäivä. Aloita viikonloppusi jumppaamalla koko kolmen tunnin ajan tai osallistu oman aikataulusi mukaan.

Liikuntamylly, Jauhokuja 3
La 18.1., 8.2., 7.3. ja 4.4.
klo 9.00–12.00

Virkistävää vesijumppaa

7.1.–22.5.2020 (ei viikolla 8, eikä arkipyhinä)

Hallivesijumppa

Hinta: uimahallin sisäänpääsymaksu + 3€

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6
to klo 14.15–14.45

Syvänveden jumppa

Hinta: uimahallin sisäänpääsymaksu + 3€

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6
ma klo 8.15–8.45
pe klo 8.00–8.30

Jakomäen uimahalli, Somerikkopolku 6
ke klo 19.00–19.30

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6
pe klo 11.45–12.15

Yrjönkadun uimahalli, Yrjönkatu 21 B
ke klo 7.45–8.15 N
pe klo 7.30–8.00 N

N = vain naisille

Seniorisäpinät

Hinta 2€ seniorit, 3,50€ aikuiset

Liikettä niveliin ja hikeä pintaan kaiken kuntoisille senioreille. Seniorisäpinöissä on oma liikuntateema ja tunnin alussa ja lopussa yhteiset verryttelyt. Päälle vain sisäliikuntavaatteet ja -kengät.

Liikuntamylly, Jauhokuja 3
9.1.–14.5. (ei 20.2.)
to klo 9.30–11.30

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan Metsätie 6
10.1.–22.5. (ei 21.2., 10.4., 1.5.)
pe klo 9.30–11.30

Talviloman maksuttomat Seniorisäpinät

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
ti 18.2. klo 10.00–12.00

Kinaporin palvelukeskus, Kinaporinkatu 9
to 20.2. klo 10.00–12.00