

ILMOITTAUDU KEVÄTKAUDEN LIIKUNTAKURSSEILLE 16.12. ALKAEN!

LISÄÄ LIIKETTÄ STADIIN

Helsingin kaupungin liikuntavirasto | Kevät 2016 / www.hel.fi/liikunta



*Liikuntakursseja lapsille,
nuorille, työikäisille,
senioreille ja erityisryhmille.*

7 tekojäätä ja 51 luistelukenttää s.14

4 uimahallia ja 17 kuntosalia s.15

**200 KILOMETRIÄ LATUJA
JA 1 HIIHTOHALLI**



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki

Sisällysluettelo

2	Liikuntajohtajan pääkirjoitus
3	Liikuntakurssien ilmoittautumisohteet
4-5	Lapset ja nuoret
6	EasySport
7	FunAction, NYT liikunta
8-9	Työikäiset
10-11	Erityisliikunta, Talvivutis, Avustusuudistus
12-13	Seniorit
14	Hiihtämään ja Luistelemaan
15	Uimaan ja Punttaamaan Tapahtumatärpät
16	Svenskspråkiga

Kuvalähteet: Helsingin kaupungin aineistopankki/AKI Rask, Helsingin kaupungin aineistopankki/Konsta Linkola, kuvatoimisto Rodeo, Samuli Kuki, Mirjam Beekmann ja Mari Thorin, Shutterstock

200 KILOMETRIÄ LATUJA. 2 JÄÄHALLIA. 7 TEKOJÄÄKENTTÄÄ. 51 LUISTELUKENTTÄÄ. YMPÄRI STADIA. IHAN LÄHELLÄ.

Pidät käsissäsi Helsingin kaupungin talven ja kevään 2016 liikuntatarjonnasta kertovaa esitettä. Liikuntaviraston toimintaa linjaa vuosien 2013–2017 liikuntastrategia, jonka tavoitteena on lisätä kaikenikäisten helsinkiläisten liikettä ja vähentää liikkumattomuutta. Tavoitteemme mukaisesti tarjoamme liikuntamahdollisuuksia vauvasta vaariin ja ympäri Helsinkiä.

Jos talvi suo, meillä on tänä talvena luisteluratoja niin maalla kuin merellä, ja latuja useita kymmeniä kilometrejä. Latujen ja luistelukenttien tilannetta voit seurata www.mski.fi/helsinki -palvelustamme.

Vuosi 2016 tuo mukanaan uudistuksia, sillä liikuntaviraston hinnasto uudistuu. Olemme yksinkertaistaneet hinnastoa. Esimerkiksi uimahalleihin sisäänpääsymaksu on sama riippumatta uimahallista. Yleisövuorojen sisäänpääsymaksuissa on tehty maltillisia muutoksia – aikaisemman kahden hintaryhmän eli aikuiset ja muut -hintaryhmän lisäksi on luotu kolmas hintaryhmä, lasten ja nuorten hintaryhmä, jossa sisäänpääsymaksut ovat alhaisimmat.

Vuonna 2016 avustamme noin 400 liikunta- ja urheiluseuraa yhteensä lähes seitsemällä miljoonalla eurolla. Avus-

tusjärjestelmäkkin uudistuu 2016 alkaen ja uudistuksen tavoitteena on painottaa lasten ja nuorten liikuntatoimintaa, lisätä avustusprosessin läpinäkyvyyttä ja parantaa helsinkiläisten liikuntaseurojen tasapuolista kohtelua julkisen avustuksen kohdentamisessa.

Toivottavasti talven ja kevään esitteemme innostaa sinua liikkumaan niin sisällä kuin ulkona. Käyn itse pelaamassa lätkää pojanpojan kanssa ja mikäli mahdollista käyn mielelläni merellä retkiluistelemassa. Talvikalastus on myös yksi suosikkitalviharrastuksistani ja luvassa on kuhaa, ahventa ja haukea. Kireitä siimoja kaikille, ja tervetuloa nauttimaan kaupungin liikuntapaikoista ja -palveluista.

Anssi Rauramo

Helsingin kaupungin liikuntaviraston liikuntajohtaja

Liikuntakurssien ilmoittautumisohteet.

Ilmoittaudu 11.1.2016 alkavan kevätkauden liikuntakursseille 16.12. alkaen Internetissä asiointi.hel.fi tai puhelimitse 09 310 28858.

Internet-ilmoittautuminen ke 16.12. klo 16.00 alkaen

- Avaa Internet-selaimeesi Helsingin kaupungin asioinnin kotisivu asiointi.hel.fi
- Jos et ole vielä rekisteröitynyt Helsingin kaupungin asiointipalveluun, niin sinun tulee rekisteröityä ennen palvelun käyttöä pankin verkkotunnusten avulla. (Nordea, Danske Bank, Osuuspankki, Aktia/SP/POP-pankki, Handelsbank, LähiTapiola, Ålandsbank, S-pankki)
- Valitse valikosta liikuntapalvelut ja sen jälkeen liikuntakursseille ilmoittautuminen
- Valitse kurssi
- Vahvista valintasi (lasten toiminnassa valitse ilmoitettavien määrä ennen vahvistamista)
- Täytä osallistujan ja tarvittaessa maksajan tiedot (lasten ja nuorten toiminta)
- Maksa kurssi verkkopankissa
- Halutessasi voit tulostaa itsellesi vahvistuksen

Puhelinilmoittautuminen

- Keskitetty puhelinilmoittautuminen puh. 09 310 28858 on avoinna ke 16.12. klo 16.00–19.00 ja to-pe 17.–18.12. klo 9.00–16.00
- Tämän jälkeen vapaita paikkoja voi tiedustella tiistaista 22.12. alkaen arkin klo 9.00–15.00 seuraavista puhelinnumeroista 09 310 87501, 09 310 87205, 09 310 87913 tai 09 310 87858

Lisätietoja

- Puhelinilmoittautumisen perusteella asiakkaalle lähetetään kotiin lasku. Lasku on mahdollista maksaa liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E).
- Työikäisten kurssimaksun voi suorittaa laskua vastaan yleisimmillä liikuntaseteleillä, liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E)
- Ilmoittautuminen on sitova
- Kaupunki ei ole vakuuttanut asiakkaita
- Ulkopaikkakuntalaisilta peritään kaksinkertainen maksu
- Asiakassopimusehdot löytyvät liikuntaviraston verkkosivuilta www.hel.fi/liikunta ja sähköisestä asiointista osoitteesta asiointi.hel.fi
- Huom. Talvilomaviikolla (vko 8) ei järjestetä kursseja
- Liikuntaviraston älykortille voi ilmoittautumisen jälkeen ladata liikuntatuotteita

Katso kauden aikana vapaat paikat osoitteesta asiointi.hel.fi tai ota yhteyttä liikuntaviraston toimipisteisiin, liikunnanohjaajien yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.hel.fi/liikunta kunkin liikunta-paikan kohdalta.

Liikuntaviraston asiakaskortilla pääsee kuntosaleille, uimahalleihin, tekojälle ja liikuntakursseille.

Liikuntaviraston käytössä on asiakaskortti, johon asiakas voi ladata uinti-, kuntosal- ja muita liikuntatuotteita. Ensi kertaa asiakaskortti toimii myös tekojällä mm. Käpylän, Brahen ja Oulunkylän tekojällä. Asiakaskorttia voi ladata liikuntaviraston liikuntapaikoissa, missä on kassa esim. Töölön kisahallissa, Liikuntamyllyssä ja Pirkkola liikuntapuistossa. Asiakaskortti on henkilökohtainen ja se maksaa 4 euroa. Tarjoamme asiakaskortille niin sarja- (esim. 10 kerran sarjalippu) kuin kausituotteita. Tule ja tutustu tarjontaamme ja lataa oma asiakaskorttisi. Liikuntakursseille ilmoittautumisen jälkeen asiakaskortille voi ladata monia liikuntaviraston tuotteita.



Kurssitarjonta kokonaisuudessaan
www.hel.fi/liikuntakurssit

Lapset ja nuoret 11.1.-29.4.

(huom. kursseja ei viikolla 8, talvilomaviikolla oma ohjelma)

Liikuntavirasto tarjoaa monipuolisia harrastusmahdollisuuksia perheen pienimmille ja isommille lapsille. Tarjolla on muun muassa uimakouluja, sovellettua liikuntaa, perheliikuntaa, temppujumpaa, EasySporttia, FunActionia ja Liikuntahulinoita.

Tuntikuvaukset: www.hel.fi/liikuntakurssit

Lasten uimakoulut

Hinta 39 €

Lasten uimakouluissa alle kouluikäiset ja alakoulu-laiset oppivat uimaan ja parantamaan uintitaitojaan entisestään. Uintitasoja on kaikille.

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinnantie 6

11.1.-29.2.
ma klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma 18.00-18.30 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma klo 18.30-19.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ma klo 19.00-19.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

13.1.-2.3.
ke klo 17.00-17.45 tekniikka 1
ke klo 17.45-18.15 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ke klo 18.15-18.45 alkeet 5-6 -vuotiaat

7.3.-25.4. (ei 28.3.)
ma klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ma klo 18.00-18.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ma klo 18.30-19.00 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma klo 19.00-19.30 alkeet 5-6 -vuotiaat

9.3.-27.4.
ke klo 17.00-17.30 alkeet 5-6 -vuotiaat
ke klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ke klo 18.00-18.30 alkeet 5-6 -vuotiaat

Jakomäen uimahalli

Somerikkopolku 6

13.1.-2.3.
ke klo 16.45-17.30 jatko
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat
ke klo 18.00-18.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

14.1.-3.3.
to klo 17.00-17.30 alkeet 5-6 -vuotiaat
to klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

9.3.-27.4.
ke klo 16.45-17.30 alkeet yli 7-vuotiaat
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat
ke klo 18.00-18.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

10.3.-28.4. (ei 24.3.)
to klo 17.00-17.30 alkeet 5-6 -vuotiaat
to klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

Tyttöjen uimakoulut
12.1.-1.3.2016 (ei 23.2.)
ti klo 15.30-16.15 jatko
ti klo 17.30-18.15 alkeet yli 6-vuotiaat

8.3.-26.4.
ti klo 15.30-16.15 alkeet yli 10-vuotiaat
ti klo 15.30-16.15 jatko
ti klo 17.30-18.15 alkeet yli 6-vuotiaat

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

11.1.-29.2.
ma klo 16.00-16.45 jatko yli 6-vuotiaat
ma klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

13.1.-2.3.
ke klo 16.50-17.20 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat
ke klo 18.10-18.40 alkeet 5-6 -vuotiaat

7.3.-25.4. (ei 28.3.)
ma klo 16.00-16.45 tekniikka 1
ma klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat
ma klo 18.10-18.40 alkeet yli 7-vuotiaat

9.3.-27.4.
ke klo 16.00-16.45 jatko yli 6-vuotiaat
ke klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat
ke klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat
ke klo 18.10-18.40 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

Tyttöjen uimakoulut
11.1.-29.2.
ma klo 17.30-18.15 alkeet 7-9 -vuotiaat
ma klo 18.15-19.00 alkeet 10-16 -vuotiaat

7.3.-25.4.
ma klo 17.30-18.15 alkeet 7-9 -vuotiaat
ma klo 18.15-19.00 alkeet 10-16 -vuotiaat

LASTEN SOVELLETTU LIIKUNTA

Soveltavat liikuntaryhmät on suunnattu lapsille ja nuorille, joilla on vaikeuksia osallistua ns. yleisiin liikuntaryhmiin. Ryhmätöinnässä 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

11.1.-29.2.
ma klo 18.10-18.40 jatko yli 6-vuotiaat
7.3.-25.4.
ma klo 17.30-18.00 alkeet yli 6-vuotiaat

Erityislasten vesiliikunta

Hinta 43 €

Ryhmä on suunnattu 5-vuotta täyttäneille liikunta- ja tai kehitysvammaisille lapsille ja nuorille. Tavoitteena on uinti- ja vesiliikuntataidon valmiuksien kehittäminen yksilöllisesti vamma-aste huomioiden. Al-lastila ja siinä tapahtuva opetus edellyttää jokaiselle omaa henkilökohtaista avustajaa (hankittava itse).

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

11.1.-25.4.
ma klo 18.30-19.15

Uintiryhmät kuulovammaisille lapsille

Hinta 43 €

Opetus tapahtuu pienryhmässä ja opetuskielenä käytetään viittomakieltä. Ilmoittautua voi myös tekstiviestillä puh. 050 570 4412

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

12.1.-24.4.
ti klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat
ti klo 17.30-18.00 alkeisjatko yli 6-vuotiaat

Motojumpat

Hinta 25 €

Jumpa on suunnattu lapsille, joiden motoristen taitojen oppiminen on vaikeutunut esim. motorisesti kömpelöille, lievästi liikuntarajoitteisille tai ylipainoisille lapsille. Tavoitteena on motoristen taitojen kuten tasapainon, koordinaation ja kehonhallinnan ja -tuntemuksen sekä ryhmätöinnin kehittäminen erilaisten leikkien, pelien ja liikuntaharjoitteiden avulla. Lapsella tulisi olla valmiudet ryhmämuotoiseen toimintaan.

Kontulan kuntokellari

Ostotie 4

ke klo 16.40-17.20 5-6 -vuotiaat

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

11.1. -25.4.
ma klo 18.00-18.45 5-6 -vuotiaat

MUU LASTEN LIIKUNTA

Perheliikunta

Hinta 49 €

Perheliikunta 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 -vuotiaat
ke klo 9.30-10.15 2-3 -vuotiaat

Temppujumpat

Hinta 25 €

Kontulan kuntokellari

Ostotie 4

ke klo 16.40-17.20 5-6 -vuotiaat (myös motolapset)

Liikuntahulinat

Hinta 3,50 € aikuiset,
alle 9-vuotiaat lapset maksutta

Liikuntahulinat tarjoavat aikuisille ja alle 9-vuotiaiden lapsille yhteisen liikunnallisen aamupäivän, jossa saa hyppiä, temppuilla, juosta, pelata eri maila- ja pallopelejä ja tehdä muuta hauskaa yhdessä. Hulinoihin ei tarvitse ennakoilmoittautua. Päälle vain sisäliikuntavaatteet ja -kengät.

Liikuntamyllly

Myllypurontie 1

24.1.-3.4. (ei 6.3. ja 27.3.)
su klo 9.00-10.45

Maunulan liikuntahalli

Maunulanmäki 3

27.2.-19.3.
la klo 9.00-10.30
Katso mahdolliset muutokset
www.hel.fi/liikuntahulinat

Perhepalloilua

Hinta: Aikuiset lähiöliikuntapassi 20 e (alle 9 -vuotiaat maksutta). Perhekohtainen Lähiöliikuntapassi (20 euroa), joka ostetaan Liikuntamylllyn kassalta (Myllypurontie 1). Perhepalloilussa alle 9-vuotiaat lapset vanhempien pelaavat erilaisia pallopelejä.

Pallomyllly

Pikajuoksijantie 9

12.1.-28.4.2016
ti klo 16.00-18.00
to klo 16.00-17.00



EASY SPORT

EasySport – liikuntaryhmiä kaikille alakoululaisille ympäri Stadia

Liikuntaviraston ja helsinkiläisten urheiluseurojen järjestämät EasySport -liikuntaryhmät on tarkoitettu kaikille alakoululaisille lapsille. Toimintaa järjestetään iltapäivisin koulujen tiloissa tai koulujen lähellä olevissa liikuntapaikoissa. Liikuntaryhmissä liikutaan monipuolisesti lasten toiveiden mukaan liikunta- ja lajitaitoja kehittäen. Yleisten EasySport -ryhmien lisäksi lajitarjonnasta löytyy mm. taitoluistelua, jääkiekkoa, jalkapalloa, mailapelejä, koripalloa, lentopalloa, temppujumppaa, parkouria, kiipeilyä, tanssia, sirkusta, painia ja taekwondoa. Maksuttomaan toimintaan ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja mukaan voi tulla milloin vain. Tarkemmat tiedot löytyvät osoitteesta www.easysport.fi. Lisätietoja puh. 09 310 87943 ja 09 31087941

EasySport –mailapelit

Hinta 25 €

11.1.-29.4.

Toiminta on tarkoitettu kaikille mailapeleistä kiinnostuneille 3.-6.-luokkalaisille tytöille ja pojille. Tunnilla kehitetään taitoja sulkapallon, padelin, squashin ja pingiksen parissa. Mukaan tarvitet sisäliikuntavarusteet ja sisäkengät.

Finland Tennis Club

Varikkotie 4

ke klo 15.00-16.00

Toiminnasta vastaa Smash-Tennis ry

EasySport –kiekkokoulut

Hinta 31,65 €

11.1.-27.5.

Iltapäiväkiekkokoulut on suunnattu kaikille jääkiekosta kiinnostuneille 1.–6.-luokkalaisille tytöille ja pojille, niin aloittelijoille kuin jo lajin parissa mukana oleville. Tavoitteena on jääkiekon lajitaitojen kehittäminen monipuolisten harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, hanskat, jääkiekkomaila, ristikollinen jääkiekkokypärä ja kaulasuojus.

Paloheinän jäähalli

Pakilantie 122

ma klo 14.15-15.45

Salmisaaren jäähalli

Energiakatu 3

ke klo 15.00-16.30

Pirkkolan jäähalli

Plotinrinne 10

to klo 14.15-15.45

Malmin jäähalli

Taittakuja 6

ti klo 14.15-15.45

pe klo 14.15-15.45

Paloheinän, Salmisaaren, Pirkkolan ja Malmin toiminnasta vastaa HIFK jr HOCKEY ry

Vuosaaren jäähalli

Pallokuja 6

ma klo 14.00-15.30

Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry

EasySport –luistelukoulu

Hinta 25 €

11.1.-29.4.

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, sor-mikkaat ja päähine.

Oulunkylän jäähalli

Käskynhaltijantie 11

ma klo 14.00-14.45 (1.-3. lk.)

ma klo 14.45-15.30 (4.-6. lk.)

Toiminnasta vastaa HTK ry

Easy Hockey

Hinta 25 €

11.1.-29.4.

Easy Hockey -toiminta on tarkoitettu kaikille 10–18-vuotiaille jääkiekosta kiinnostuneille nuorille, jotka eivät vielä harrasta jääkiekkoa tai ovat lopettaneet varsinaisessa joukkueessa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Easy Hockey mahdollistaa jääkiekon harrastamisen siten, että aikaa jää muihinkin harrastuksiin. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, hanskat, jääkiekkomaila ja ristikollinen jääkiekkokypärä.

Konalan jäähalli

Malminkartanonkuja 4

ma klo 19.15-20.15

Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

Malmin jäähalli

Taittakuja 6

ke klo 20.45-21.45

Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

Myllypuron jäähalli

Ratasmyllynkuja 1

to klo 20.45-21.45

Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry

Hernesaaren jäähalli

Hernematalankatu 5

pe klo 18.50-19.50

Toiminnasta vastaa Pitäjänmäen Tarmo ry

EasySport –sulkapallo & squash

Hinta 25 €

11.1.-29.4.

Toiminta on tarkoitettu kaikille mailapeleistä kiinnostuneille 3.–6.-luokkalaisille tytöille ja pojille. Tunnilla kehitetään taitoja sulkapallon ja squashin parissa. Mukaan tarvitet sisäliikuntavarusteet ja sisäpelikengät. Mailat ja pallot saat lainaksi.

Merihaan pallohalli

Haapaniemenkatu 14 B

ti klo 14.30-15.30 (3.-4. lk.)

Toiminnasta vastaa HSRC ry.

Talihalli

Huopalahdentie 28

ma klo 14.00-15.00 (3.-4. lk.)

ma klo 15.00-16.00 (5.-6. lk.)

Toiminnasta vastaa Helsingin Squashkerho ry & Helsingfors Badminton Club ry

EasySport –sirkus

Hinta 25 €

11.1.-29.4.

EasySport -sirkus on tarkoitettu kaikille ilmaisutaidosta ja sirkustemppuilusta kiinnostuneille alakoululaisille tytöille ja pojille. Toiminnan tavoitteena on päästä kokeilemaan erilaisia sirkusvälineitä sekä akrobatia-temppuja.

Circus Helsinki

Sörnäisten rantatie 22 (Voimala, C-ovi)

ma klo 14.30-15.30

ma klo 15.30-16.30

to klo 14.00-15.00

to klo 15.00-16.00

Toiminnasta vastaa Circus Helsinki ry

EasySport –tanssi

Hinta 31,65 €

11.1.-27.5.

Tanssitunneilla pääset tutustumaan monipuolisesti eri tanssilajeihin, kuten klassinen baletti, hip hop, MTV ja showtanssi. Jokaisella tunnilla keskitytään tiettyyn tanssilajiin. Tervetuloa mukaan kokeilemaan! Varusteiksi tarvitet liikuntaan soveltuvat vaatteet, Hip Hop ja MTV tunneille sisälenkkarit.

Tanssikoulu Footlight

Mannerheimintie 6

ti klo 14.30-15.30

Toiminnasta vastaa tanssikoulu Footlight

EasySport –startti

Maksutonta liikuntaa ja painonhallintaa Liikuntavirasto, terveyskeskus, opetusvirasto ja työväenopisto järjestävät ylipainoisille alakoululaisille ja heidän vanhemmilleen vertaistukiryhmiä. Lapsille on tarjolla liikuntaa ja vanhemmille tukea, tietoa ja tavoitteellisuutta lasten hyvinvoinnin ja painonhallinnan edistämiseksi. Lisätietoa, aikataulu, ohjelma ja ilmoittautumishojheet oman koulun terveydenhoitajalta.



TALVILOMAVIIKON TARJONTA

Viikolla 8, kurssitoiminnan ollessa tauolla, lapsille ja nuorille on tarjolla mm. koko perheen Paloheinä liikkeelle-tapahtuma, nuorten Reaktori messukeskuksessa sekä Easysportia alakoululaisille Töölön Kisahallilla.

Lisätietoja Paloheinän ja EasySportin osalta joulukuun loppuun mennessä liikuntaviraston verkkosivuilla ja Reaktorista nuorisosaiankeskuksen sivuilta <http://reaktori.munstadi.fi/>



FunAction funactionnuorille.fi

Harrasteliikuntaa 13–17 -vuotiaille

FunActionin liikuntatunneille ei tarvitse ennakkoan ilmoittautua. Voit osallistua kaikille tunneille tai valita mieleisesi. Tule yksin tai kavereiden kanssa. Toimintaan ostetaan 20 euron FunActionin liikuntakortti (+4€ ladattava kortti) kaudelle 11.1.-29.4.2016. Liikuntakortteja myydään Liikuntamylyn, Jakomäen, Kisahallin pääkassan ja Itäkeskuksen uimahallin sekä Latokartanon liikuntahallin kassalla. Tule mukaan FunActionin tunneille!

FunAction-liikuntaneuvonta

13–17 -vuotiaille helsinkiläisille nuorille, joilla ei ole liikuntaharrastusta. Tavoitteena on nuorten arkiaktiivisuuden lisääminen liikunnan keinoin hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisätietoja puh. 09 310 87893

FunAction-startti

Hinta 20 €

Liikuntaryhmä on suunnattu vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastaville ylipainoisille nuorille. Ryhmissä kokeillaan erilaisia liikuntalajeja ja samalla innostetaan nuoria omaehtoiseen liikuntaan. Lähtökohtana toiminnassa on nuorten omat toiveet. Ryhmään luonnastetaan FunAction-liikuntakortti, jolla voi osallistua halutessaan kaikille FunAction-tunneille. Liikuntakortteja myydään Liikuntamylyn kassalla.

Liikuntamyly

Myllypurontie 1

ke klo 17.00-18.00

13–17-vuotiaat

www.funactionnuorille.fi

Sosiaalisessa mediassa:



NYT NYTLIIKUNTA.FI

Harrasteliikuntaa 17–29 -vuotiaille

NYT-liikunta tarjoaa monipuolista ja maksutonta liikuntaa alle kolmekymppisille helsinkiläisnuorille. NYTin liikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen eikä osallistuminen vaadi minkäänlaista liikuntataustaa. Mukaan voi mennä milloin vain, kun on toimintaa tarjolla. Tule mukaan yksin tai kavereiden kanssa.

Jump in- liikuntaneuvonta on tarkoitettu 17–29-vuotiaille helsinkiläisille nuorille, joilla ei ole liikuntaharrastusta. Tavoitteena on päästä kohti aktiivisempaa arkea.

Lisätietoa NYT-liikuntatarjonnasta ja Jump In:stä löydät osoitteesta: www.nytliikunta.fi Sosiaalisessa mediassa [@NYTliikunta](https://twitter.com/NYTliikunta)



Työikäiset 11.1.-29.4. (huom. ei viikolla 8)

N + M = naisille ja miehille
N = vain naisille
M = vain miehille

Jumpat
Hinta 50 €
11.1.-29.4.

Liikuntaryhmät on jaettu värein avulla eri tasoihin ryhmiin tuntisisällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon. Kaikki jumpat on suunnattu naisille ja miehille.

- ✳ tehokas/edistyneille
- ✳ keskiraskas
- ✳ helppo/kevyt

Herttoniemenrannan liikuntahalli
Petter Wetterin tie 5

- ✳ ke klo 18.30-19.20 LIVsyke

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
✳ to klo 16.10-17.00 LIVcore

Kontulan kuntokellari
Ostostie 4

- ✳ ma klo 19.05-19.55 LIVvoima
- ✳ ti klo 17.30-18.20 LIVkahvakuula
- ✳ ti klo 18.25-19.15 LIVvenyttely
- ✳ ke klo 17.30-18.20 LIVcore
- ✳ to klo 17.30-18.30 LIVcircuit
- ✳ to klo 18.40-19.30 LIVsyke

Maunulan liikuntahalli
Maunulanmäki 3-5

- ✳ to klo 18.00-19.00 Foam rolling - tunti vaahtomuovirullilla

Oulunkylän liikuntapuisto
Käskynhaltijantie 11

- ✳ ma klo 19.10-20.00 LIVsyke
- ✳ ti klo 17.40-18.30 LIVvoima
- ✳ ke klo 18.10-19.00 LIVvoima
- ✳ ke klo 19.10-20.00 Äijäjumppa, miehille
- ✳ pe klo 9.00-9.50 LIVvoima

Mammatreeni
Hinta 49 €

Latokartanon liikuntahalli
Agronominkatu 26

ke klo 11.30-12.20 alle 3-vuotiaat
pe klo 10.00-10.50 alle 3-vuotiaat

Ryhmiä XXL- kohderyhmälle
Hinta 27 €

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

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D

to klo 17.00-17.50 N + M

Kontulan kuntokellari
Ostostie 4

to klo 16.20-17.10 N + M

Oulunkylän liikuntapuisto
Käskynhaltijantie 11

ti klo 18.40-19.30 N + M

Jumpapakortti
Hinta 89 €

Kaikki jumpat on suunnattu naisille ja miehille.

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

- ✳ helppo/kevyt
- ✳ keskiraskas
- ✳ raskas

Maanantai

- ✳ 16.40-17.30 LIVsyke Maunulan liikuntahalli
- ✳ 17.00-17.50 LIVsyke Yrjönkadun uimahalli
- ✳ 18.10-19.00 LIVvoima Itäkeskuksen uimahalli
- ✳ 19.00-19.50 LIVkahvakuula Kampin liikuntakeskus

Tiistai

- ✳ 16.20-17.10 LIVcore Yrjönkadun uimahalli
- ✳ 17.00-17.50 LIVsyke Itäkeskuksen uimahalli
- ✳ 17.00-17.50 LIVsyke Haagan peruskoulu*
- ✳ 17.00-17.50 LIVhyväolo Kampin liikuntakeskus
- ✳ 17.10-18.00 LIVvoima Yrjönkadun uimahalli
- ✳ 18.00-18.50 LIVvenyttely Haagan peruskoulu*
- ✳ 18.00-18.50 LIVvoima Latokartanon liikuntahalli
- ✳ 18.00-19.00 LIVcircuit Itäkeskuksen uimahalli
- ✳ 19.00-19.50 LIVcore Latokartanon liikuntahalli

Keskiviikko

- ✳ 16.20-17.10 LIVcircuit Yrjönkadun uimahalli
- ✳ 17.00-17.50 LIVvoima Itäkeskuksen uimahalli
- ✳ 17.15-18.05 LIVsyke Yrjönkadun uimahalli
- ✳ 18.00-18.50 LIVcore Itäkeskuksen uimahalli
- ✳ 18.00-18.50 LIVkahvakuula Maunulan liikuntahalli
- ✳ 18.10-19.00 LIVvenyttely Yrjönkadun uimahalli
- ✳ 18.30-19.20 LIVsyke Herttoniemenrannan liikuntahalli

Torstai

- ✳ 16.00-16.50 LIVkahvakuula Pirkkolan uimahalli
- ✳ 17.00-18.00 LIVcircuit Itäkeskuksen uimahalli
- ✳ 17.00-17.50 LIVcircuit Latokartanon liikuntahalli
- ✳ 17.00-17.50 LIVvoima Pirkkolan uimahalli
- ✳ 17.10-18.00 LIVsyke Kampin liikuntakeskus
- ✳ 17.45-18.30 LIVlatterit Kallahden peruskoulu*
- ✳ 18.00-18.50 LIVsyke Latokartanon liikuntahalli
- ✳ 18.10-19.00 LIVhyväolo Itäkeskuksen uimahalli
- ✳ 19.00-19.50 LIVvenyttely Latokartanon liikuntahalli

Perjantai

- ✳ 9.00-9.50 LIVvoima Oulunkylän liikuntapuisto

* oma jumppa-alue

Huom! Jumpapakortti ei sisällä uintia.
Jumpapakortti oikeuttaa jumppaamaan kaikissa alla olevissa jumpissa, niin monta kertaa viikossa kuin haluat.

LIVTeema-jumppatunnit
Hinta: uimahallin sisäänkäsymaksu +2,50 € jumppamaksu (sisältää uinnin)

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6

23.1. alkaen la ja su
klo 9.00-9.50
klo 10.00-10.50
klo 15.00-15.50
klo 16.00-16.50

Katso teemat www.hel.fi/liikuntakurssit tai soita uimahallin kassalle puh **09 310 87202**



Uimakoulut
Hinta 78 €

N + M

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6

13.1.-2.3.
ke klo 18.45-19.30 Alkeet
9.3.-27.4.
ke klo 18.30-19.15 Jatko

Pirkkolan uimahalli
Pirkkolan metsätie 6

13.1.-2.3.
ke klo 16.00-16.45 Alkeet

Jakomäen uimahalli
Somerikkopolku 6

14.1.-3.3.
to klo 18.00-18.45 Alkeet
10.3.-28.4. (ei 25.3.)
to klo 18.00-18.45 Tekniikka 1

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D

11.1.-29.2.
ma klo 19.15-20.00 Alkeet
7.3.-25.4. (ei 28.3.)
ma klo 19.15-20.00 Alkeet

Vesijumpat
Hinta 78 €

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6

ma klo 16.30-17.00 N + M
ma klo 17.00-17.30 N + M
to klo 18.15-18.45 N + M
to klo 18.45-19.15 N + M

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D

ma klo 18.00-18.30 N + M
ke klo 17.15-17.45 N + M
to klo 8.15-8.45 N

Ryhmiä XXL- kohderyhmälle

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

Vesijumpat
Hinta 43 €

Käpylinna
Mäkelänkatu 86-96

14.1.-28.4.
to klo 17.30-18.00 N + M

Maratonjumpat
Hinta: Liikuntamylyn sisäänkäsymaksu + 2,50 €

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

Liikuntamyly
Myllypurontie 1

16.1., 13.2. ja 12.3.
la klo 9.00-12.00

Liikuntainfo



Lähde liikuntakaveriksi iäkkäälle:
Seuraava vapaaehtoistoiminnan kurssi:

Kampin palvelukeskus
Salomonkatu 21 B

ti 2.2. klo 17.30-19.30
to 4.2. klo 17.30-19.30
ti 9.2. klo 17.30-19.30

Lisätiedot ja ilmoittautuminen
puh. 09 310 46940 tai 09 310 87932
www.hel.fi/liikuntakaveri

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

Kampin palvelukeskus
Salomonkatu 21 B

14.1., 28.1., 11.2., 10.3., 24.3., 7.4. ja 21.4.
to klo 10.45-11.30

Kontulan kirjasto
Ostostie 4

11.1., 25.1., 8.2., 7.3., 21.3., 4.4. ja 18.4.
ma klo 14.00-15.00

Maunulan liikuntahalli
Maunulanmäki 3-5

11.1.-25.4. (ei 22.2.)
ma klo 13.00-14.00

Oulunkylän terveysasema
Kylänvanhimmantie 25

20.1., 3.2., 17.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4. ja 27.4.
ke klo 15.00-17.00

Pihlajamäen lähiöasema
Liusketie 3

11.1., 8.2. ja 7.3.
ma klo 13.30-14.00

Lisätietoja puh. 09 310 87932 tai 09 310 87509

ENEET TALVEHTIVAT STADIN TALVISÄILYTYSALUEILLA

Helsingin merellinen sijainti tarjoaa upeat mahdollisuudet veneilyyn. Venesatamista ja veneiden talvisäilytysalueista vastaa Helsingin liikuntavirasto yhdessä venekerhojen ja -seurojen kanssa. Veneiden talvisäilytyskausi alkaa syyskuun 15. päivä ja päättyy kesäkuun 10. päivän. Talvisäilytysalueita on ympäri Stadia 12 ja Lähteellä, Kirkkonummella yksi.

Kiinnitää maksettu tarra näkyvästi

Ennen veneen siirtämistä talvisäilytysalueelle on uusien asiakkaiden maksettava talvisäilytysmaksu liikuntaviraston venepaikkojen varauksiin Töölön kisahallissa, avoimena arkisin kello 9 - 16. Maksun yhteydessä asiakas saa taran, joka on talvisäilytyksen ajaksi kiinnitettävä näkyvään paikkaan veneeseen, sen peitteeseen tai pukkisiin. Kun maksu on suoritettu, voi asiakas siirtää veneen talvisäilytysalueelle. Edellisen vuoden talvisäilytyksenmaksun suorittaneet saavat laskun postitse.

13 talvisäilytysaluetta – 2 200 venepaikkaa.

Talvisäilytysalueet, joissa paikat ovat varattavissa nostojärjestyksessä, ovat Jätkäsaari, Kaiseniemi, Lähteellä, Marjaniemi, Merisataman läntinen kenttä, Pajalahti, Puotila, Rajasaaren iso kenttä, Strömsinlahti ja Vuosarenlahti (Ruusuniemi 1 ja 2). Talvisäilytysalueiden sähköt ovat pois käytöstä 1.12.-15.3. Kesävesi on käytössä sään mukaan. Ruudutetut talvisäilytysalueet, joissa on asiakaskohtainen ruutu, on Iso-Sarvastossa (s=sähkö, v=vesi), Laivalahdessa (s, v), Merisataman itäisellä kentällä, Porslahdessa (s, v) ja Rajasaaren alueilla E, F ja G. Ruutupaikan hinta määrittyy ruudun koon mukaan. Esimerkiksi 3 x 8 metrin ruutupaikka maksaa 10,60€ x 3 x 8 = 254,40 euroa. Ruutupaikat varataan ja jaetaan venepaikkojen varauksista.

Lisätietoja veneilystä

www.hel.fi/veneily

Venepaikkojen varaukset avoimena ma-pe klo 9-16
Puhelinpalveluaika 09 310 87900 ma-pe klo 9-14
venepaikkavaraukset@hel.fi / Paavo Nurmen katu 1 E

Erityisliikunta 11.1.-27.5. (huom. ei viikolla 8)

Erityisliikunta tarjoaa mm. jumppia, itsenäistä harjoittelua kuntosalilla ja altaalla, ohjattua kuntosaliharjoittelua ja vesijumppia. Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan terveystä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jolla edesautetaan mahdollisimman itsenäistä arjesta selviytymistä. Erityistä tukea tarvitsevien ohjauksessa otetaan asiakkaan tarpeet huomioon 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.

N + M = naisille ja miehille
N = vain naisille
M = vain miehille

Jumpat
Hinta 34,20 €, säestyksellä 46,85 €
Jumpat ovat helppoja ja kevyitä hyvinvointia tukevia tunteja, jotka sopivat kaikille, myös henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita.

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
ke klo 14.00-14.50

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
ke klo 10.00-10.50 Säestetty jumppa N + M
ke klo 11.20-11.50 Tuolijumppa N + M
to klo 13.00-13.50 Säestetty jumppa N + M

Vesijumppa
Hinta 54,45 €

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
ti klo 12.30-13.00 N + M
ke klo 9.30-10.00 N + M
pe klo 10.20-10.50 N + M

Pirkkolan uimahalli
Pirkkolan metsätie 6
to klo 11.30-12.00 N + M (mielenterveyskuntoutajat)

Yrjönkadun uimahalli
Yrjönkatu 21 B
ti klo 12.00-12.30 N
ti klo 12.45-13.15 N (mielenterveyskuntoutajat)
Ei saunomismahdollisuutta.

Erityisryhmien kuntosaliharjoittelu
Hinta: Itäkeskus 58,30 €, erityisuimakor-
tilla 46 €

Turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua oh-
jaajan opastamana. Tunnin alussa on yhteinen läm-
mittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely. Ryhmä on
tarkoitettu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoit-
teita tai muu liikuntaa rajoittava pitkäaikaissairaus.
Toimintaan voi osallistua myös oman henkilökohtai-
sen avustajan kanssa.

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
ma klo 12.00-13.15 N + M
ma klo 16.30-18.00 N + M
pe klo 11.00-12.15 N + M

**Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa
ja uima-altaassa**
Hinta 24 €
Erityisryhmiin kuuluvilla henkilöillä on mahdollisuus
itsenäiseen harjoitteluun yksin tai avustajan kanssa
kuntosalissa sekä uima-altaassa.

Käpylinna
Mäkelänkatu 86
pe klo 9.00-13.30
(huom. päättyy 29.4.)

**Toimintakyvyltään heikentyneiden
liikuntaryhmät**
Hinta 34,20 €, Käpylinna 27 €
Liikuntaryhmät on suunnattu erityisesti henkilöille,
joilla toimintakyky on rajoittunut tai kodin ulkopuolel-
la 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 muistiongelman
ei ole este osallistumiselle. Ryhmään osallistuvan pi-
tää pystyä orientoitumaan paikkaan sekä aikaan.

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
ma klo 13.10-14.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N+M
ke klo 11.20-11.50 Tuolijumppa N + M

Käpylinna
Mäkelänkatu 86-96
ti klo 9.00-10.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M
to klo 12.00-13.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M
(huom. päättyy 29.4.)

Oulunkylän liikuntapuisto
Käskynhaltijantie 11
ti klo 12.00-13.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M

KEHITYSVAMMAISET

Liikuntaryhmä
Hinta 27 €

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
to klo 16.00-16.50 N + M
(huom. päättyy 29.4.)

Luovan liikkeen ryhmä
Hinta 34,20 €

Töölön Kisahalli
Paavo Nurmen kuja 1
ti klo 11.00-11.50

Kuntosaliharjoittelu
Hinta 41,40 €, Pirkkola 33 €

Oulunkylän liikuntapuisto
Käskynhaltijantie 11
ke klo 14.30-15.15 N + M

Pirkkolan Liikuntapuisto
Pirkkolan Metsätie 6
ti klo 19.00-19.50 N + M
(huom. päättyy 29.4.)

Vesijumppa
Hinta 54,45 €

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
ke klo 15.15-15.45 N + M

AIVOHALVAANTUNEET

Vesijumppa
Hinta 54,45 €

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
ke klo 12.30-13.00 N + M

Käpylinna
Mäkelänkatu 86-96
(huom. päättyy 29.4.)
ti klo 11.00-11.30 N + M
ti klo 12.00-12.30 N + M

NEUROLOGISET ASIAKKAAT

Toiminta on suunnattu henkilöille, joilla on jo-
kin neurologinen pitkäaikaissairaus tai vamma.

Vesijumppa
Hinta 54,45 €

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
ti klo 12.00-12.30 N + M

KUULOVAMMAISET TYÖIKÄISET JA SENIORIT

**Kevytjumppa- ja kuntosalihar-
joittelu**
Hinta 57 €

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
ti klo 9.00-10.30 N + M

Kevytjumppa
Hinta 34,20 €

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
pe klo 11.00-11.50 N + M

Vesijumppa
Hinta 54,45 €

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
ti klo 10.45-11.15 N + M

**Huom. Yrjönkadun uusien asiakkaiden on
lunastettava uimahallin kassalta henkilö-
kohtainen asiakaskortti (hintaa 4 €).**

2 JALKAPALLOHALLIA. 2 LÄMMITETTÄVÄÄ TEKONURMEA. TALVELLAKIN FUTAAJIEN KÄYTÖSSÄ.

Helsingissä kaikille avoimia ja maksuttomia höntsä-
vuoroja järjestettiin toukokuusta lokakuuhun peräti
14 tekonurmikentällä ympäri kaupunkia. Jalkapalloi-
lemaan pääsee myös talvella.

Talin jalkapallohallissa ja Myllypuron Pallomyllyssä
järjestetään viikonloppuisin kolikkovuoroja marras-
kuusta huhtikuuhun. Pallomyllyssä sisätiloihin pää-
see skodimaan lauantaisin ja Talissa sunnuntaisin,
kertamaksu aikuisilta 3 euroa ja lapsilta 1,50 euroa.

Myllypuron Pallomylly
31.10.2015-23.4.2016
la klo 9.00-12.00
(huom. ei 26.12., 26.3.)

Talin jalkapallohalli
1.11.2015-24.4.2016
su klo 8.00-11.30
(huom. ei 6.12, 13.12. ja 27.3.)

Myös lämmitettävät tekonurmet Töölön pallokenttä
6:lla ja Vuosaaren liikuntapuiston kartanonkentällä
kutsuvat kuningaslajin pariin myös pakkasilla. Vuoro-
ja on kolmena päivänä viikossa ja molemmissa pai-
koissa käytössä täysimittainen tekonurmikenttä.

**Töölön pallokenttä ja
Vuosaaren kartanonkenttä**
27.10.2015-28.4.2016
ti ja to klo 16.00-18.00
la klo 12.00-13.30
(huom. ei 24.12., 31.12., 24.3., 26.3.)

LIIKUNTASEUROJEN AVUSTUKSET UUDISTUVAT 2016 ALKAEN

Liikunta-avustukset uudistuvat
Vuosittain Helsingin kaupunki avustaa noin 400
liikunta- ja urheiluseuraa 7 miljoonalla eurolla.
Avustusuudistuksen tavoitteena on painottaa
lasten ja nuorten liikuntaa, lisätä avustusproses-
sin läpinäkyvyyttä sekä parantaa helsinkiläisten
liikuntaseurojen tasapuolista kohtelua julkisen
avustuksen kohdentamisessa. Lisäksi yksinker-
taistetaan avustusten määrittämisperusteita ja
myöntämisprosessia.

Avustusten haku-aika muuttuu vuonna 2016
Vuoden 2016 avustuskelpoisuutta, toiminta- ja
tilankäyttöavustusta, suunnituskartta-avustusta,
eläkeläis- ja erityisryhmien kuljetusavustusta sekä
muiden liikuntaa edistävien yhdistysten toiminta-
avustusta haetaan 15.2.2016 mennessä. Haku alkaa
tammikuussa ja siitä tiedotetaan erikseen.

Tapahtuma-avustukset
Tapahtuma-avustuksia jaetaan yhteensä 77 000
euroa Helsingin kaupungin alueella järjestettäviin
liikuntatapahtumiin. Haku-aika päättyy **29.1.2016**.

Lisätietoja avustuksista
www.hel.fi/liikunta > seurat > avustukset

Ahvenen pilkintä - vinkkejä aloittelijoille.

Keskellä talvea hyvä saalis saadaan matalikkojen
tuntumasta. Kalaisaa matalikkoa ympäröi syvä vesi.
Ahvenilla on mahdollisuus liikkua helposti syvän ja
matalan veden välillä. Muista myös kokeilla saarten
niemien kärjistä lähtevien matalikkojen penkat, joi-
den ympärillä on syvää vettä.

Poraa reikiä muutaman metrin välein. Pohjanmuo-
dot voivat vaihdella pienelläkin matkalla. Monen
avannon kokeilemisella saa käsityksen pohjan muo-
doista. Suurien kivien ja jyrkkien penkkojen löytymi-
nen voi tarkoittaa usein kalojenkin löytymistä.

Sydäntalvella isot ahvenet löytyvät monesti vas-
ta lähellä matalikon syviä reunoja, joissa vettä
saattaa olla 10 – 14 metriä. Jos löydät kaloja jos-
tain tietystä syvyydestä, jatka sen syvyyden ha-
ravoimista ahkerasti. Keskitalvella ahven on kyl-
missään ja ei halua aktiivisesti liikkua. Jos kala ei
liiku, sinun kannattaa liikkua. Avannolla ei kannata
viettää aikaa muutamaa minuuttia pidempään,
jos havaintoja kaloista ei ole.



Kurssitarjonta kokonaisuudessaan
www.hel.fi/liikuntakurssit



Kurssitarjonta kokonaisuudessaan
www.hel.fi/liikuntakurssit

Seniorit 11.1.-27.5. (huom. ei viikolla 8)

Liikuntavirasto tarjoaa ympäri Helsinkiä erilaisia liikuntamahdollisuuksia senioreille. Tarjolla on mm. vesijumppia, jumppia, ohjattua kuntosaliharjoittelua, kuntosalin starttikursseja ja Seniorisäpinöitä. Senioriliikunnan palvelut on tarkoitettu 63-vuotta täyttäneille. Liikunnan tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen, toimintakyvyn parantaminen sekä ilo ja virkistys.

Tuntikuvaukset: www.hel.fi/liikuntakurssit

N + M = naisille ja miehille
N = vain naisille
M = vain miehille

Seniorijumppakortti

Hinta 60,80 €

Seniorijumppakortti oikeuttaa jumppaamaan kaikissa alla olevissa jumpissa niin monta kertaa viikossa kuin haluat 11.1.-27.5.

Liikuntaryhmät on luokiteltu vaativuudeltaan kolmeen eri tasoon, joista voit valita itsellesi sopivan ryhmän.

- * Tehokas tunti, joka sopii edistyneille tai liikuntaa aikaisemmin harrastaneille.
- * Keskiraskas tunti, joka sopii myös aloittelijoille.
- * Helppo ja kevyt hyvinvointia tukeva tunti, joka sopii myös aloittelijoille.

Maanantai

- * SenioriSyke Töölön Kisahalli klo 9.00-9.50
- * SenioriVenyttely Itäkeskuksen uimahalli klo 9.00-9.50
- * SenioriCore Töölön Kisahalli klo 10.00-10.50
- * SenioriSyke Latokartanon liikuntahalli klo 10.00-10.50
- * SenioriVenyttely Latokartanon liikuntahalli klo 10.55-11.45

Tiistai

- * SenioriVenyttely Yrjönkadun uimahalli klo 10.00-10.50
- * SenioriCircuit Töölön Kisahalli klo 11.10-12.00
- * SenioriVenyttely Töölön Kisahalli klo 12.10-13.00
- * SenioriVoima Itäkeskuksen uimahalli klo 12.10-13.00
- * SenioriVoima Pirkkolan uimahalli klo 13.00-13.50
- * SenioriSyke Yrjönkadun uimahalli klo 13.10-14.00
- * SenioriVenyttely Itäkeskuksen uimahalli klo 14.00-14.50

Keskiviikko

- * SenioriSyke Itäkeskuksen uimahalli klo 9.00-9.50
- * SenioriVoima Latokartanon liikuntahalli klo 10.30-11.20
- * SenioriVenyttely Yrjönkadun uimahalli klo 11.10-12.00

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

- * ma klo 12.10-13.00 SenioriCore N + M
- * ke klo 13.10-14.00 SenioriSäestys N + M
- * to klo 9.00-9.50 SenioriVoima N + M
- * pe klo 11.00-11.50 SenioriVenyttely N + M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

- * ke klo 11.00-11.50 SenioriVenyttely N + M (huom. päättyy 29.4.)

- * SenioriSyke Kampin liikuntakeskus klo 12.10-13.00
- * Kevyytjumppa Itäkeskuksen uimahalli klo 14.10-15.00

Torstai

- * SenioriVoima Töölön Kisahalli klo 9.00-9.50
- * SenioriVoima Pirkkolan uimahalli klo 9.30-10.20
- * Senioritanssi Kinaporin palvelukeskus klo 10.00-11.30
- * SenioriVenyttely Töölön Kisahalli klo 10.00-10.50
- * SenioriVenyttely Pirkkolan uimahalli klo 10.30-11.20
- * SenioriCircuit Yrjönkadun uimahalli klo 11.00-11.50
- * SenioriCore Kampin liikuntakeskus klo 12.00-12.50
- * SenioriCircuit Itäkeskuksen uimahalli klo 12.00-12.50
- * SenioriSyke Kampin liikuntakeskus klo 13.00-13.50
- * SenioriCircuit Latokartanon liikuntahalli klo 17.00-17.50

Perjantai

- * SenioriSyke Itäkeskuksen uimahalli klo 9.00-9.50
- * SenioriSyke Latokartanon liikuntahalli klo 11.00-11.50
- * SenioriSäestys Kampin liikuntakeskus klo 11.10-12.00

Palvelukeskus Kinapori

Kinaporinkatu 9 A

- * to klo 9.00-9.50 SenioriLattarit N

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

- * ma klo 14.10-15.00 SenioriSäestys M
- * to klo 12.00-12.50 SenioriSäestys N

SenioriKevyt-ryhmät

Hinta 34,20 €, säestetty 46,85 €

Ryhmät sopivat sinulle, mikäli toiminta- ja liikkumiskyky 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 N + M

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

- * ma klo 13.10-14.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M
- * ke klo 10.00-10.50 Säestetty jumppa N + M
- * ke klo 11.20-11.50 Tuolijumppa N + M
- * to klo 13.00-13.50 Säestetty jumppa N + M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

- * ti klo 9.00-10.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M
- * to klo 12.00-13.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M (huom. päättyy 29.4.)

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

- * ti klo 12.00-13.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M

Ohjattu kuntosaliharjoittelu

Hinta 33 €

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

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ke klo 10.00-11.00 N
to klo 13.00-14.00 N + M
pe klo 10.00-11.00 N

Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa

Hinta 32 €

Voit harjoitella kuntosalilla alla lueteltuina vuoroina niin monta kertaa viikossa kuin haluat. Kaikki vuorot ovat naisille ja miehille. Kausimaksu maksetaan uimahallin kassaan aukioloaikojen puitteissa. Ei ennakkoilmoittautumista. Uusien asiakkaiden on lunastettava uimahallin kassalta henkilökohtainen asiakaskortti (hintaa 4 e).

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

ma-pe klo 7.00-9.00
ma klo 14.00-15.30
ke klo 14.00-15.30
pe klo 13.00-15.30
la ja su klo 8.00-20.00
(huom. päättyy 29.4.)

Kuntosalin starttikurssit

Hinta 30 €

Kurssilla opetellaan kuntosaliharjoittelun perusteita ja tutustutaan kuntosalilaitteiden käyttöön. Tavoitteena on saavuttaa valmiudet itsenäisen kuntosaliharjoittelun aloittamiseen. Kurssi sisältää laiteopastuksen ja henkilökohtaisen harjoitteluohjelman.

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

14.1.-3.3.
to klo 13.00-14.00 N + M
10.3.-21.4.
to klo 13.00-14.00 N + M

Palvelukeskus Kinapori

Kinaporinkatu 9 A

Ryhmät on tarkoitettu asiakkaille, jotka siirtyvät Kinaporin kuntosalin vapaaharjoitteluun.

12.1.-11.2.
ti ja to klo 13.00-13.50 N + M
16.2.-24.3.
ti ja to klo 13.00-13.50 N + M
29.3.-28.4.
ti ja to klo 13.00-13.50 N + M

Töölön Kisahalli

Mannerheimintie 17 E

12.1.-1.3.
ti klo 13.30-14.30 N + M
8.3.-19.4.
ti klo 13.30-14.30 N + M

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

13.1.-2.3.
ke klo 9.00-10.00 N + M
9.3.-20.4.
ke klo 9.00-10.00 N + M

Seniorisäpinät

Hinta 2 € seniorit, 3,50 € työikäiset

Liikettä niveliin ja hikeä pintaan kaiken kuntoisille senioreille. Liikuntakerroilla yhteiset alku- ja loppuverryttelyt sekä oma liikuntateemansa. Sisäliikuntavaatet ja -kengät! Ei ennakkoilmoittautumista.

Liikuntamyly

Myllypurontie 1

14.1.-14.4. (ei 25.2.)
to klo 9.30-11.30

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

15.1.-15.4. (ei 19,2 ja 26.2.)
pe klo 9.30-11.30

Liikkujax –kurssi senioreille

Koetko kuntosi heikentyneen? Onko sinulla haasteita selviytymisessä arjessa ja vaikeuksia ulkona liikkumisessa?

Kurssin tavoitteena on liikuntaneuvonnan ja liikunta-kokeilujen kautta lisätä liikuntaa arkeen ja rohkaistua säännölliseen liikkumiseen. Kurssi sisältää kaksi henkilökohtaista ja viisi pienryhmä tapaamista liikunnanohjaajan kanssa Kinaporin palvelukeskuksessa. Seuraava kurssi alkaa helmikuussa 2016.

Ilmoittaudu kurssille puh. 050 401 3587

Yhteistyökurssit

Ikämotoa ja Ikiliikettä!

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

Suomalainen Voimisteluseura ry

to klo 11.00-12.00

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

Ilmoittautuminen: kativiik@helsinki.fi
tai 0400 425720

Helsingin Naisvoimistelijat ry

ti klo 10.10-11.00

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

Ilmoittautuminen: <http://www.helsinginnaisvoimistelijat.fi/aikuiset-ja-nuoret/ilmoittautuminen>

Alppilan Salamat ry

pe klo 14.00-15.00

Liikuntamyly

Myllypurontie 1

Ilmoittautuminen: puh. 09 310 87932
(huom. alkaa 5.2.)



Hiihtämään. Säällä kuin säällä.

Latujen tekeminen ja kunnossapito toteutetaan Helsingissä suunnitelmallisesti syksystä kevääseen. Runsaslumisina talvina Helsingin kattava latuverkosto hemmottelee hiihtäjiä parhaimmillaan peräti 200 latukilometrillä.

Sivakoimaan syksyllä sisätiloissa

Hiihtokausi käynnistyy jo syyskuun loppupuolella Kivikon hiihtohallissa, joka mahdollistaa hiihtämisen myös poikkeuksellisen leutoina ja vähälumisina alkutalvina. Vain 15 minuutin päässä Helsingin keskustasta sijaitseva hiihtohalli on ollut auki jo syyskuusta asti ja palvellut ansiokkaasti hiihtokansaa. ”Olemme syksyn aikana myös kunnostaneet latupohjia. Latujen päältä otettiin kymmenen sentin pehmeä pintakerros pois. Käyttäjät ovatkin kehuneet latujen luistoa ja kovuutta”, kertoo Kivikon hiihtohallin laitosmestari Veikko Välimäki. Jatkossa Kivikon latuja kunnostetaan myös tuoreella tykkilumella, kunhan sääolosuhteet sen sallivat. ”Aina kun tulee pakkasia, niin voimme tykittää lunta ja varastoida sitä käyttöömmme varten”, Välimäki juttelee.

Kivikon hiihtoladun peruskierros on noin 850 metriä ja lisäksi kiertämällä matkaa kertyy yhteensä reilun kilometrin verran. Halliin mahtuu useampi hiihtäjä kerrallaan, sillä latujen leveys on 6–8 metriä.

Aikuinen ja 7–11-vuotias lapsi pääsevät hiihtämään Kivikkoon hallin tämän hiihtokauden ajan erikoishintaan 15 euroa (norm. 24 euroa). Sisään pääsymaksuihin sisältyy aina myös saunominen hiihtämisen jälkeen. Ja alle 7-vuotiaat lapset pääsevät hiihtämään maksutta pääsylipun lunastaneen ja hiihtävän aikuisen seurassa.

Joulukuussa Kivikossa voi virittäytyä hiihtämisen lomassa joulutunnelmiin, sillä tuolloin hiihtolenkin varrelta voi bongata muun muassa tonttuja ja koristelun joulukuusen. Hiihtohalli pidetäänkin avoinna niin kauan, kunnes talvi saapuu Helsinkiin ja latuja päästään tekemään ulos.

Katso aukioloajat, hinnat ja yhteystiedot www.hel.fi/hiihto > Kivikon hiihtohalli

Lumitykit laulamaan ja latukoneet käyntiin Alkutatvella sään viilentyessä tykkilumen avulla luodaan Paloheinään mahdollisimman laadukkaat ja kestävät latupohjat, jotta hiihtäminen on mahdollista sään lämmetessä kohti kevättä: ”Paloheinässä yhden päivän hiihtäjämäärä pyörii parhaimmillaan jopa 10 000–15 000 välissä”, ulkoilupäällikkö Petri Angelvuo kertoo kaupungin suosituimman hiihtoalueen käyttäjistä. Mikäli tammikuussakaan ei ole vielä luonnonlunta, pyritään tykkilumen avulla tekemään ainakin yksi latu Itä-Helsinkiin: vaihtoehtoina mm. Laajasalo, Herttoniemi ja Mustavuori. Pitkäkestoisen pakkasjakson ja runsaan lumisateen jälkeen latuja ryhdytään tekemään ympäri kaupunkia 7 latukoneen voimin: ”Ensin purupäällysteiset reitit, tämän jälkeen pellot ja lopuksi yhdysreitit”, Angelvuo luettelee latujärjestystä ja suosittelee ehdottomasti kokeilemaan mm. Niskalan peltolatuja, Talin golfkentän latuja ja Mustavuori/Talosaa- latua.

Kurkkaa latutilanne netistä

Reaaliaikaista latutilannetta voi seurata latukartta-palvelusta (www.mski.fi/helsinki), josta löytyvät latukohtaisesti seuraavat tiedot: milloin latu on viimeksi huollettu tai kunto todettu, ladun pituus ja valaistus sekä suositeltava hiihtotyyli.

www.hel.fi/hiihto

7 TEKOJÄÄTÄ. 51 LUISTELUKENTTÄÄ. SKRINNAAJILLE JA SKULAAJILLE.

Luistelukausi käynnistyy säävarauksella tekojääradoilla marraskuussa ja luonnonjääkenttien jäädyttäminen aloitetaan heti säiden salliessa.

Tekojääratoja viikon jokaiselle päivälle

Helsingissä leutoinakin talvina pystytään varmistamaan luistelumahdollisuus ainakin seitsemässä paikassa, sillä tekojääratojen jäädyttäminen ei vaadi paikkupakkasia: ”Tekojäärataverkosto on nyt melko kattava, varsinkin kun vuonna 2012 myös Itä-Helsinki sai oman tekojääradan”, osastopäällikkö Stefan Fröberg kommentoi nykytilannetta ja viittaa uusimpaan tekojäärataan Kontulassa. Ensimmäisessä aallossa jäädytyskoneet käynnistetään ja jäädytystoimenpiteet aloitetaan Braheassa ja Oulunkylässä, joiden jälkeen vuorossa on Rautatientorin Jääpuisto, Kontulan ja Käpylän tekojääradat sekä Lassilan ja Pukinmäen tekojäärakaukalot. Kausi tekojääradoilla alkaa - säävarauksella - marraskuussa ja päättyy helmi-maaliskuussa.

Luonnonjääkenttiä kymmenittäin

Kunnon talven ja pakkasten saapuessa myös luonnonjääkenttiä ryhdytään jäädyttämään. Aluksi luonnonjääkenttien pinta pitää saada jäätymään vettä läpäisemättömäksi, jonka jälkeen jään paksuutta pystytään kasvattamaan tasaisesti. Luonnonjääkentät on jaettu kahteen kategoriaan kävijämäärien mukaan ja maantieteellisin perustein: 1-ryhmään kuuluvilla kentillä luistelukausi alkaa aikaisemmin ja jatkuu pidempään kuin 2-ryhmään kuuluvilla kentillä. Kumpaankin ryhmään kuuluvia kenttiä on tasaisesti koko Helsingin alueella ja 2-ryhmän kenttien lähetyvillä on tekojääratoja.



Onko lähikenttä luistelukunnossa?

Viime talvena Helsingissä oli ensimmäistä kertaa käytössä luistelukenttäinfo-palvelu, josta oli mahdollista kurkata luistelukenttien ajankohtaiset kunto- ja huoltotiedot: ”Saimme paljon positiivista palautetta”, Fröberg kertoo ja jatkaa: ”Viime talvenahan pakaset tulivat todella myöhään ja lämpötila keikkui nollan molemmin puolin, joka asetti haasteita kenttien jäädytykselle. Palvelun avulla saimme välitettyä nopeasti tietoa luistelukunnossa olevista kentistä”. Kenttiä voi valita alueittain, joka helpottaa oman asuinympäristön lähistöllä olevien luistelukenttien löytämistä. Palvelusta on tehty myös kenttäkohtaiset linkit liikuntaviraston sivuille, joista voi tarkastaa kenttien aukioloajat, valaistus ja muut lisätiedot liikuntaviraston ylläpitämiltä noin 50 luonnonjääluiستلुकentältä. Tulevana talvena myös rakennusviraston ylläpitämät luistelukentät lisättäneen kyseiseen palveluun

Reaaliaikainen jäädytystilanne
<http://www.mski.fi/helsinki.mskate>

www.hel.fi/luistelu

Molskis. Sanoi uimari. Punttis. Sanoi kuntoilija.

Stadi tarjoaa mainioita uintimahdollisuuksia myös talvikaudella. Kaupungin hallinnassa on neljä uimahallia: historiallisen Yrjönkadun, kompaktin Jakomäen, elävän Pirkkolan ja massiivisen Itäkeskuksen uimahallit palvelevat monipuolisesti uima- ja kuntoiluväkeä.

”Saamme vuosittain asiakaskyselyistä kiitettäviä arvostuksia. Muutenkin palaute on aina lähes sataprosenttisesti positiivista. Meillä on viihtyisät ja siistit uimahallit sekä hyvät henkilökunta”, sanoo Jakomäen uimahallin liikuntapaikkamestari Inno Luoma.

Uimahallien kruununjalkovessä, Yrjönkadun kylpylämäisessä uimahallissa voi nauttia polskimisen lisäksi myös erittäin monipuolisista saunoista, sillä ”Ykälässä” on tarjolla niin puu-, sähkö-, tilaus- kuin infrapunasaunat.

Lisäksi kylmimpänä vuodenaikana talviuintipaikat tarjoavat jäätäviä uintimahdollisuuksia. Helsingissä on yhteensä 14 talviuintipaikkaa, joiden toiminnoista vastavat talviuintiseuraut.

Liikuntaviraston uimahalleissa järjestetään myös muun muassa vesijumppia, ja Itäkeskuksessa, Jakomäessä sekä Pirkkolassa asiakkaiden käytössä ovat hyvin varustetut kuntosalit.

Yhteensä liikuntavirastolla on 12 kuntosalia ja viisi voimailusalia ympäri Helsinkiä. Kuntosalien välineillä luonistuu monipuolinen saliharjoittelu, kun taas voimailusalit soveltuvat parhaiten painonnostoon ja voimailuun, joten salit palvelevat tehokkaasti niin aloittelevia kuntolijoita kuin karskimpiakin punttaajia.

hel.fi/uinti

Kunto- ja voimailusalit

- ✳️ *Itäkeskuksen uimahallin kuntosali*
- ✳️ *Jakomäen uimahallin kuntosali*
- ✳️ *Kontulan kuntokellarin kuntosali*
- ✳️ *Kontulan kuntokellarin voimailusali*
- ✳️ *Käpylinnan kuntosali*
- ✳️ *Latokartanon liikuntahallin kuntosali*
- ✳️ *Liikuntamylyn kuntosali*
- ✳️ *Maunulan liikuntahallin kuntosali*
- ✳️ *Oulunkylän liikuntapuiston kuntosali*
- ✳️ *Pirkkolan liikuntapuiston kenttien kuntosali*
- ✳️ *Pirkkolan liikuntapuiston kenttien voimailusali*
- ✳️ *Pirkkolan liikuntapuiston uimahallin kuntosali*
- ✳️ *Ruskeasuon liikuntapuiston voimailusali*
- ✳️ *Töölön kisahallin kuntosali- ja voimailualue*
- ✳️ *Töölön kisahallin kuntosali*
- ✳️ *Uimastadionin kuntosali*

Hallivesijumppa (ei viikolla 8)
Hinta: Uimahallin sisäänpääsymaksu + 2,50 €
11.1.-27.5.

Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
to klo 14.00-14.30 N +M

Syvänveden vesijumppat (ei viikolla 8)
Hinta: Uimahallin sisäänpääsymaksu + 2,50 € tai Itäkeskuksessa kausimaksu 54,45 € asiointi.hel.fi kautta

Syvänveden jumppissa jalat eivät yllä pohjaan ja apuna käytetään vesijuoksuvyötä tai muuta välinettä. Syvänveden jumppa on erinomainen koko vartalon hallintaa kehittävä ja syviä lihaksia vahvistava tunti. Osallistujilta vaaditaan uimataito. Uimapuku pakollinen myös Yrjönkadun uimahallissa.

11.1.-27.5.
Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6
ma klo 8.15-8.45 N + M
pe klo 8.30-9.00 N + M

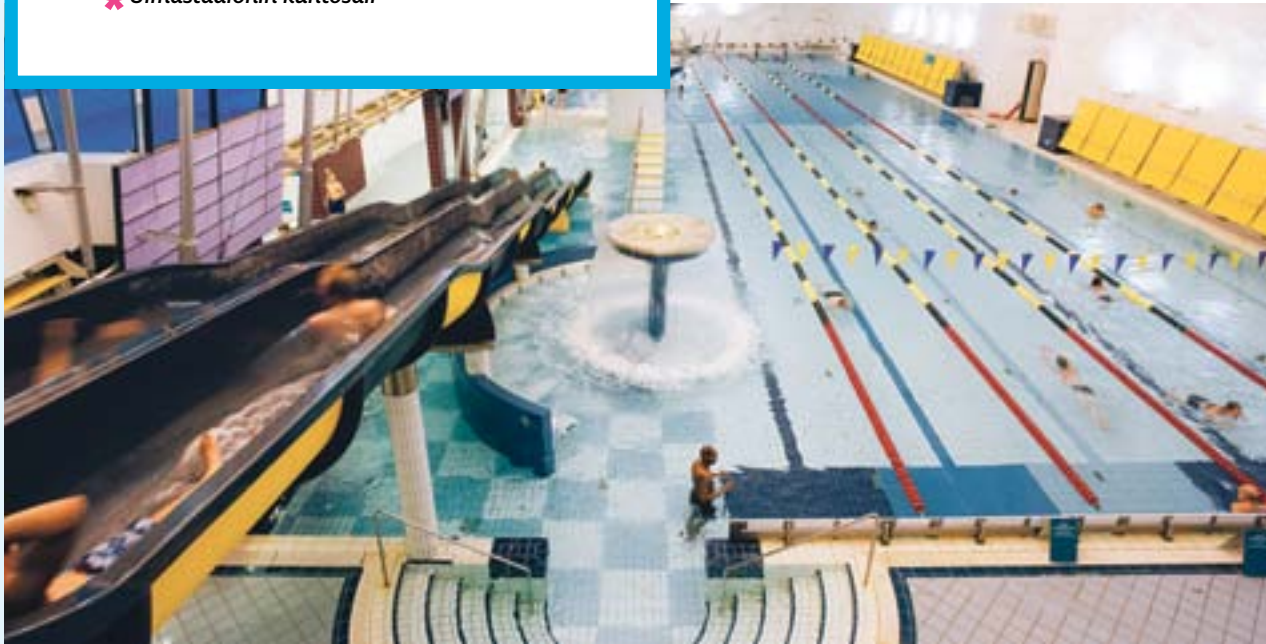
11.1.-29.4.
Jakomäen uimahalli
Somerikopolkku 6
ke klo 19.00-19.30

11.1.-29.4.
Yrjönkadun uimahalli
Yrjönkatu 21
ke klo 7.45-8.15 N
pe klo 7.45-8.15 N

Henkilökohtainen kuntosaliohjaus, kuntotestaus ja inbody-mittaus
Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahallin, Kontulan kuntokellarin ja Töölön kisahallin kuntosalilla kuntotestausta, ohjelmien tekoa ja opastusta, sekä inbody-mittausta erillisellä maksulla.

Tiedustelut ja ajanvaraukset

Itäkeskus puh. 09 310 87205
Kontula puh. 09 310 87 453
Pirkkola puh. 09 310 87913
Töölö puh. 09 310 87858.



Itäkeskus 50m allas, 14m opetusallas, 12,5m lastenallas, kylmävesiallas, poreallas, iso ja pieni liukumäki, hyppy-torni, kuusi saunaa ja yksi höyrysauna, kuntosali...

TAPAHTUMATÄRPI.

OGELI LIIKKEELLE-liikuntatapahtuma Itsenäisyyspäivän sunnuntaina 6.12.

Oulunkylän liikuntapuistossa klo 10.00-13.00. Päivän aikana jäähallissa pääsee luistelemaan sekä pelaamaan lätkää, curlinghallissa kokeilemaan curlingia ja tekojääradalla pikaluistelemaan sekä mittaamaan luisteluvauhdin nopeustutkalla. Tapahtumassa on mahdollista myös päästä jääkoneen kyytiin ja joulupukkiin saattaa piipah-taa paikan päällä. Tapahtuma on maksuton (kuntosali ei ole mukana). Yhteistyössä: Botnia 69-ry, Helsingin Luistinkiittäjä ry, Oulunkylän kiekkokerho ry, ja Oulunkylän Curlinghalli oy.

ITIS LIIKKEELLE-liikuntatapahtuma sunnuntaina 13.12.

Itäkeskuksen uimahallissa klo 11.00-15.00. Päivän aikana tarjolla mm. kuntosali-, uintitekniikka- ja vesijuoksupastusta, kehonhallintaa ja venyttelyä, vesijumppaa ja muita vesilajikokeiluja sekä aikuinen/lapsi-vesiseikkailua. Tapahtumaan pääsee uimahallin sisäänpääsymaksulla.

LIIKUNTAHULINAT- Latiksessa

Aikuisten ja alle 9-vuotiaiden lasten yhteinen liikuntatuokio Latokartanon liikuntahallissa sunnuntaina 13.12. klo 14.00-15.30. Tarjolla hyppyjä, pomppimista, juoksua, pelejä, temppuja ja muuta mukavaa. Osoite: Agronominkatu 26. Tapahtuma on maksuton

Joulujumppa
Hinta: sisäänpääsymaksu tai lähiöliikuntapassi

Liikuntamyly
Myllypurontie 1

ma 28.12. klo 17.00-17.50
ti 29.12. klo 10.00-10.50
ke 30.12. klo 17.00-17.50
ma 4.1.klo 17.00-17.50
ti 5.1. klo 10.00-10.50
to 7.1. klo 17.00-17.50

Maksuttomat joulujumppat

Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D
ti 22.12. klo 12.00-12.50
ma 4.1. klo 12.00-12.50
ti 5.1. klo 11.00-11.50

Käpylinna
Mäkelänkatu 86-96
to 7.1. klo 12.00-12.50
pe 8.1. klo 10.00-10.50

Töölön Kisahalli
Paavo Nurmen kuja 1 D
ti 22.12. klo 12.10-13.00
to 7.1. klo 9.00 -9.50
to 7.1. klo 10.00 -10.50

Yrjönkadun uimahalli
Yrjönkatu 21 B
ti 22.12. klo 10.00-10.50

VINTERMOTION.

4 simhallar.
17 motions- och styrketrainingssalar.

Helsingfors erbjuder utmärkta badmöjligheter även på vintern. Staden äger fyra simhallar: den historiska simhallen på Georgsgatan, den kompakta simhallen i Jakobacka, den levande simhallen i Britas och den massiva simhallen i Östra centrum erbjuder mångsidiga tjänster för simmare och motionärer. I simhallarna ordnas bland annat vattengymnastik och i Östra centrum, Jakobacka och i Britas står välutrustade gym till kundernas förfogande.

Idrottsverket har sammanlagt tolv gym och fem styrketrainingssalar på olika håll i Helsingfors. Redskapen i gymmen ger möjlighet till mångsidig gymträning medan styrketrainingssalarna bäst lämpar sig för tyngdlyftning och styrketraining, och därmed betjänar de olika salarna effektivt såväl nya motionärer som personer som lyfter lite större tyngder.

7 konstisbanor
51 skridskobanor

Skridskoåkningssäsongen inleds på konstisbanorna i november (med väderreservation) och på naturisbanorna lagas is så fort vädret tillåter. Ismaskinerna startas och den första isen lagas på Braheplanen och i Åggelby, och därefter står Järnvägstorgets konstisbana, konstisbanorna i Gårdsbacka och Kottby samt konstisrinkarna i Lassas och Bocksbacka i tur. När vintern och kylan kommer börjar man också laga is på naturisbanorna. Till en början måste naturisbanornas yta frysa för att hindra vatten från att tränga igenom, och därefter kan man göra isen jämnare och tjockare.

Det aktuella skridskoåkningsläget
www.mski.fi/helsinki.mskate

200 kilometer
skidspår
1 skidhall

I Helsingfors arbetar man systematiskt från höst till vår för att göra skidspår samt för att underhålla dem. Under snörika vintrar blir skidåkare bortskämda av Helsingfors omfattande nät av skidspår – i bästa fall finns cirka 200 kilometer skidspår. Skidsäsongen inleds på hösten i skidhallen i Stensböle. När vädret blir kallare i början av vintern skapar man med hjälp av konstsnö en så högklassig och hållbar grund som möjligt för skidspåren i Svedängen. Därför går det att skida ännu när vädret blir varmare på våren. Om det i januari fortfarande inte finns någon natursnö försöker man med hjälp av konstsnö göra åtminstone ett skidspår i Östra Helsingfors: alternativen är bland annat Degerö, Hertons och Svarta backen.

Det aktuella skidspårsläget
www.mski.fi/helsinki

2 fotbollshallar
2 uppvärmbara
konstgräsplaner

I Tali fotbollshall och Kvarnbäckens Bollkvarn kan man spela genom att betala en engångsavgift på veckoslut från november till april. I Bollkvarnen kan man spela inomhus på lördagar klockan 9.00–12.00 och i Tali på söndagar klockan 8.00–11.30. Engångsavgiften är 3 euro för vuxna och 1,50 euro för barn. Också Tölö bollplan nr 6 och herrgårdsplanen i Nordsjö idrottspark är uppvärmbara konstgräsplaner som inbjuder till fotboll även om temperaturen ligger nedanför nollstrecket. Det finns turer på tisdagar och torsdagar klockan 16.00–18.00 och på lördagar klockan 12.00–13.30 ända till den 28 april. På bägge platser står en konstgräsplan av full storlek till förfogande.

Avvikelse för Bollkvarnen: inga turer den 26 december, 26 mars och 30 april.

Avvikelse för Tali: inga turer den 6 december, 13 december och 27 mars.

Avvikelse för Tölö bollplan och Nordsjö: inga turer den 24 december, 31 december, 24 mars, 26 mars och 30 april.



Svenskspråkiga
verksamheten
11.1.-27.5.2016

Du kan anmäla dig på webben
asiointi.hel.fi eller per telefon 09
31028858. Anmälningar tas emot
onsdagen den 16.12 kl. 16.00-19.00
och tor-fre 17-18.12. kl. 9.00-16.00.

Anvisning på webben

- Ta fram sidan "e-tjänster" i webbläsaren på Helsingfors stads webbplats asiointi.hel.fi
- Om du inte redan är registrerad i Helsingfors stads tjänst för e-tjänster, bör du först registrera dig, identifieringen kan du göra med bankkoder givna av (Nordea, Danske Bank, Andelsbanken, Aktia/Sb/Pop, Ålandsbanken och S-banken).
- Klicka på Motion och sedan på idrottsverkets kursanmälan
- Välj kursen
- Fyll i deltagarens personuppgifter.
- Betala kursavgiften via webbanken.
- Om du vill kan du skriva ut bekräftelsen som ges.

Närmare information och förteckning över lediga platser finns på adressen: asiointi.hel.fi

Närmare upplysningar vardagar kl 8.15-16.00
tel 09 310 87817

Balansgång
Pris 34,20 €

Georgsgatans simhall
Georgsgatan 21 B
tor 13.00-13.50 Seniorer D + H

Vattengymnastik
Pris 54,45 €

Georgsgatans simhall
Georgsgatan 21 B
Ingen möjlighet till bastu
mån 9.00-9.30 Seniorer D
mån 9.45-10.15 Seniorer D

D + H = damer och herrar
D = endast damer

BÅTAR VINTERFÖRVARING

Helsingfors havsnära läge innebär strålande möjligheter till båtliv. Helsingfors idrottsverk ansvarar tillsammans med båtklubbarna och -sällskapen för båthamnarna och vinterförvaringsområdena för båtar. Vinterförvaringssäsongen för båtar inleds den 15 september och avslutas den 15 juni. Båtgarna bör flytta båtarna till vinterförvaringen innan båtplatsen fryser, dock senast den 31 december 2015. Det finns tolv områden för båtförvaring runtom i Helsingfors och ett i Lähteellä i Kyrkslätt.