

Terveysliikunta

4.9.–15.12.2017 ja 8.1.–11.5.2018 (ei vko 43, 10)

Ilmoittautumiset 28.8. alkaen

Terveysliikuntaa on kaikki liikkuminen, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Tavoitteena ei ole suorituskyvyn parantaminen kuten urheilussa, vaan hyvän terveyskunnan saavuttaminen ja ylläpito.

Terveysliikunnan minimi tavoite on:

- ▶ vähintään 2 t 30 min hieman hengästyttävää / arkiliikuntaa tai rasittavaa kestävyysliikuntaa 1 t 15 min
- ▶ lihasvoimaa sekä notkeutta ja tasapainoa harjoitettavia lajeja yhteensä 2–3 x viikossa

Lisää terveyshyötyä saadaan liikkumalla vähimmäissuositusta enemmän.

Yhteystiedot

- ▶ Oulu, Oulunsalo p. 044 703 6600
- ▶ Haukipudas ja Yli-Ii p. 040 514 5028
- ▶ Kiiminki ja Ylikiiminki p. 050 379 6711

Hinnasto, liikuntaryhmät ovat maksullisia

Aikuiset, perusmaksu
sarjalippu 10 kpl 45 €
kertamaksu 5,50 €

Aleryhmät, perusmaksu
sarjalippu 10 kpl 25 €
kertamaksu 3,20 €

Kausimaksu 30 € ja **kurssimaksu** 20 € (syksy ja kevät erikseen),
muu maksu mainitaan erikseen

Unelmien liikuntavuoden tapahtumia



UNELMAT
LIIKKEELLE
unelmatliikkeelle.fi

- Nonstop vesijuoksu- ja uintiklinikka
- Avoimet ovet liikuntalaitoksissa viikolla 43

Tutustu www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu
Facebook: Liikkuva Oulu

Liikuntaneuvonta

Mietitkö, miten voisit kohentaa omaa kuntoasi? Kaipaatko liikunnallisia neuvoja kipuilevaan olkapäähän? Tule hakemaan neuvoja liikunnanohjaajilta maksuttomaan liikuntaneuvontaan.

Huom! Ajanvaraukset www.oulunomahoito.fi

Kaikki ikään katsomatta, tiedustelut p. 044 703 6600

- ▶ **Oulun uimahalli**, Pikkukankaantie 3, 2 krs.
Ti 12.00–16.00 ja ke 12.00–14.00 ajanvarauksella
Ke 14.00–16.00 saapumisjärjestyksessä
- ▶ **Jatulin liikuntakeskus**, Jokelantie 20, Haukipudas
Ajanvarauksella tai p. 040 514 5028 (ti 14.00–15.00, pe 8.00–9.00)
- ▶ **Kiiminki**, Senioritalo, 2. krs huone 219
Ke 14.30–15.30 ja pe 8.30–9.30 ajanvarauksella tai p. 050 379 6711

Mielenterveysasiakkaat, tiedustelut p. 044 703 6014

- ▶ **Oulun uimahalli**, Pikkukankaantie 3, 2 krs.
To 9.30–11.30 saapumisjärjestyksessä.

Ikääntyneet, liikkumisen apuvälinettä käyttävät (keppi, rollaattori tmv.)

- ▶ **Lassintalon seniorikeskus**, Myllytie 4, 4. krs.
Tiedustelut p. 044 703 5143, 044 703 5154

Liikuntaryhmiä

Starttaa terveyttä kuntosalilta

Henkilöille, joilla on terveyteen tai liikkumiseen liittyviä ongelmia, joihin säännöllisellä kuntosaliharjoittelulla voidaan vaikuttaa. Ryhmään hakeudutaan liikuntaneuvonnan kautta tai liikunnanohjaajien opastamana.

Kertamaksu. Tiedustelut 044 703 6600

- ▶ **Ma 11.00–13.00** Oulun uimahalli, ohjaus 12.00–13.00
- ▶ **Ke 13.00–14.00** Raatin uimahalli, ohjattu
- ▶ **Ke 16.00–17.00** Oulun uimahalli, ohjattu
- ▶ **To 10.00–12.00** Oulun uimahalli, ohjaus 10.00–11.00
- ▶ **Pe 9.00–10.00** Urheilutalo, ajanvaraus ohjaukseen p. 044 703 5976

UUTTA!!

Tyyppin 2 diabeetikoiden liikunta- ja ravintovalmennus

Oletko alle 65-vuotias, sairastunut tyyppin 2 diabetekseen alle viisi vuotta sitten ja kaipaat "remonttia" liikunta- ja ravintotottumuksiisi? Tervetuloa pienryhmävalmennukseen. Kokoonnumme 5x6 kk aikana tehden helppoja terveyskuntomittauksia, annamme yksilöllisen liikunta- ja ravintoneuvonnan ja kokeilemme ryhmän toiveiden mukaista liikuntaa.

Ilmoittautumiset: www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/ryhmiin-ilmoittautuminen

Ryhmä maksuton, liikuntakerta perusmaksulla.

Tiedustelut p. 044 703 6600, tiina.pekkala@ouka.fi

Ryhmä toteutetaan syksyllä 2017 yhteistyössä Lintulammen asukasyhdistyksen LIIHY-hankkeen kanssa.

Liikuntaa painonhallinnan tueksi

Ti ja to 16.00 Oulun uimahalli

Henkilöille, joilla painoindeksi yli 30 ja tarvitsevat liikuntaa tavoitteidensa tueksi. Kuntosaliharjoittelu ti, to eri lajikokeiluja. Maksu 50 €/kausi.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 8048 sirpa.karvinen@ouka.fi

Ohjattu kuntosalikurssi, 6.9.–13.12.2017

Ke 15.00–16.00 Urheilutalo

Työttömät tai alle 63-vuotiaat eläkeläiset. Ryhmä on yhteistyössä Vuolle-opiston kanssa. Tiedustelut p. 08 555 4060. Kurssimaksu 25 €.

Vesivoimistelut

Erillinen esite tai www.ouka.fi/ohjattu-liikunta

Linnanmaan Kuntopiiri

Ma 18.00–19.00 Linnanmaan liikuntahalli, kuntosali.

Kertamaksu. Ilmoittautumiset p. 044 703 8048, 044 703 8049

Circuit training

Ma 16.00–17.00 Urheilutalo, liikuntasali

Fysioterapeutin ohjaama kuntopiiri, jossa tehdään lihaskuntaa kohottavia liikkeitä oman kehon painolla ja välineitä apuna käyttäen. Sopii kaikille, liikkeet voit tehdä oman kuntosi mukaan. Perusmaksu.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 044 703 6600, 044 703 8046

UUTTA!!

Asahi-terveysliikunta

Ke 10.00–10.45 Raatin uimahalli, liikuntasali

Miellyttävä, joogamainen ja helppo, koko kehoa hoitava liikuntamuoto.

Ei ilmoittautumisia. Perusmaksu. Tiedustelut p. 044 703 8046

Pilates

Oulun uimahalli, liikuntasali

Ilmoittautumiset

► Ti 12.30 jatkoryhmä, perusmaksu p. 044 703 6014

► To 13.00 alkeiskurssi p. 044 703 6014

(aloitus 14.9. ja 18.1.), kurssimaksu

► Ke 16.30 jatkoryhmä, perusmaksu p. 044 703 8046

Palolaitos

► Pe 10.00 jatkoryhmä, kausimaksu Ei ilmoittautumisia

Lisää vinkkejä liikuntaan löydät **Liikukko**
nää -oppaasta. Oppaita voi kysyä liikunta-
laitosten palvelupisteistä tai lukea
[www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/
liikukko-naa](http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/liikukko-naa)

Kuntotestauksia

Tiedustelut ja ajanvaraukset p. 044 703 8062, tapani.tuomikoski@ouka.fi

Polkupyöräergometri, haastava testi, joka soveltuu työikäisille ja aktiivisesti liikuntaa harrastaville. Tulos kertoo sydämen- ja verenkiertoelimistön kunnan eli kestävyyskunnan. Hinta 20 €

Inbody 18-vuodesta lähtien. Haluatko tietää kehosi koostumuksen helposti ja hikoilematta? Inbody mittauslaite mittaa kehosi lihassmassan ja rasvamassan määrän. Muutosten seuraaminen InBodyn mahdollistamalla tarkkuudella on erittäin motivoivaa ja mielenkiintoista. Hinta 20 €

Yleiset terveystuntomittaukset, www.ouka.fi/liikunta/ajankohtaista

Yli 18-vuotiaille, sisältää Inbodyn kehonkoostumusmittauksen, Polar-kuntotestin (helppo, nopea ja turvallinen tapa mitata aerobista kuntoasi levossa) ja puristusvoiman. Maksu 5 €.

► Vk 42, 44 ja 7, 8 Oulun uimahalli, 2. krs.

Testeihin on ennakoilmoittautuminen

► Vk 43 ja 10 Inbody

Haukiputaan Vesi-Jatuli ja Kiimingin yhteispalvelupiste