

Laukaan kunnan liikuntapalveluiden ohjattu liikunta *Syksy 2025*



Sisällysluettelo

Liikuntapalveluiden ohjattu liikunta	3
Toimintakaudet 2025-2026	3
Hinnat	3
Ilmoittautuminen ryhmiin	3
Ilmoittautumisohjeet	4
Eläkeläisuinti	4
Vesijumpparyhmät	4
Ohjatut kuntosaliryhmät	4
Omatoimiset kuntosaliryhmät	5
Voima- ja tasapainoryhmät	6
Senioritanssiryhmät	6
Seniorikävely	6
Kevennetty Kirkonkylä TASO 2	7
Äiti- lapsi liikuntaryhmä	7
Liikunnan starttiryhmät	7
Liikuntaryhmä työttömille	8
Liikuntaryhmä kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille	8
Erityislasten liikunta	8
Laukaa Liikkuu –hanke	9
Kimppalенkit	9
Pelailuryhmä	9
Liikuntaneuvonta	10



Liikuntapalveluiden ohjattu liikunta

Laukaan kunnan liikuntapalveluiden ohjattua liikuntaa järjestetään kaikenikäisille. Ryhmät on suunnattu erityisesti niille, joilla on sairauden, vamman, sosiaalisen tilanteen, fyysisen kunnon, toimintakyvyn heikentymisen tai muun syyn vuoksi haastava osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Näissä ryhmissä toteutetaan yksilöllistä

ohjausta jokaisen toimintakyky huomioiden. Ohjatun liikunnan tavoitteena on ylläpitää ja kehittää elimistön toimintakykyä monipuolisesti sekä tuottaa iloa ja virkistystä.

Uudet harjoittelijat ovat tervetulleita mukaan! Mukaan voit tulla myös kesken kauden. Ryhmien aikatauluista näet, kenelle ryhmät ovat suunnattuja.

Lisätietoa liikuntaryhmistä:

www.laukaa.fi/liikunta

Maari Nieminen, 0401931691,
maari.nieminen@laukaa.fi
Liikunnanohjaaja

Satu Rautiainen, 0407641896,
satu.rautiainen@laukaa.fi
Kehittämiskoordinaattori

Pipsa Pakkala, 0405406548,
pipsa.pakkala@laukaa.fi
Liikunnanohjaaja

Toimintakaudet 2025-2026

Syyskausi 8.9.–19.12.2025

Kevätkausi 7.1.-22.5.2026

Ryhmät eivät kokoonnu

syyslomaviikolla 42, talvilomaviikolla 9
tai pyhäpäivinä.

Hinnat

Ohjatut kuntosaliryhmät: 20 €/kausi

Omatoimiset kuntosaliryhmät:
15€/kausi

Vesijumpparyhmät: 20 € /kausi

Muut ryhmät: 20 € /kausi

Seniorikortti: 35€ /kausi

Seniorikortti on tarkoitettu yli 65-vuotiaille sekä erityisryhmiin kuuluville eri ikäisille. Seniorikortti oikeuttaa osallistumaan liikuntapalveluiden ohjattuihin liikuntaryhmiin rajattomasti toimintakauden aikana. Seniorikortin saat ilmoittautumalla useampaan kuin yhteen ryhmään, valitse ilmoittautumisen yhteydessä ”seniorikortti”.

Ilmoittautuminen ryhmiin

Syyskauden liikuntaryhmiin ilmoittautuminen 14.8.2025 klo 9 alkaen osoitteessa
uusi.kuntapalvelut.fi/laukaanvatti/fi/

HUOM! Kevätkauden ilmoittautuminen 15.12.2025 klo 9 alkaen osoitteessa
uusi.kuntapalvelut.fi/laukaanvatti/fi/



Maksutonta opastusta liikuntaryhmiin ilmoittautumiseen järjestetään torstaina 14.8.2025 klo 9-12 Viertolassa (Saravedentie 3). Tule paikan päälle ja ilmoittaudu ryhmiin opastajan avulla.

Ilmoittautumisohjeet

1. Mene osoitteeseen uusi.kuntapalvelut.fi/laukaanvatti/fi/
2. Etsi itsellesi mieluisat liikuntaryhmät ja valitse kunkin ryhmän kohdalta ”Lisää ostoskoriin”.
3. Siirry ostoskoriin ja täytä omat tietosi.
4. Jos ilmoittaudut vain yhteen ryhmään valitse osallistumismaksuksi Laukaalainen 20 €. Mikäli ilmoittaudut useampaan ryhmään, valitse ensimmäisen ryhmän kohdalla seniorikortti 35 €. Valitse muiden ryhmien kohdalla ”Ilmoitin seniorikortin jo aiemmassa ryhmässä”.
5. Täytettyäsi tiedot laita ruksi kohtaan ”Olen lukenut ilmoittautumisohjeet ja hyväksyn ehdot.”
6. Lopuksi valitse ”Lähetä ilmoittautuminen”.

Eläkeläisuinti

Maanantaisin laukaalaiset eläkeläiset voivat käyttää Peurungan kylpylän palveluja kylpylän aukioloaikoina hintaan 6 €/uintilippu/eläkeläinen. Kylpylän kassalla tulee esittää todistus uintialennukseen.

Vesijumpparyhmät

Vesiliikunnassa kuormituksen voit helposti säädellä oman kuntotasoon ja toimintakykyyn sopivaksi. Tavoitteena on parantaa nivelten liikkuvuutta, lihasvoimaa, tasapainoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Vesijumpissa ryhmämaksun lisäksi kertaintimaksu voimassa olevan hinnaston mukaisesti. Ryhmät on suunnattu senioreille ja aikuisille.

Maanantaisin

Peurungan kylpylässä, Peurungantie 85

- 02526000 VESIJUMPPA Peurunka 1 9:30-10:05
- 02526001 VESIJUMPPA Peurunka 2 10:15-10:50
- 02526002 VESIJUMPPA Peurunka 3 16-16:45 (Sydänryhmä, kysy lisätietoa liikunnanohjaajilta)

Huom! Syyslomaviikoilla 42 ja 43 sekä talvilomaviikoilla 8 ja 9 ei Peurungan vesijumppia.

Torstaisin

Wellamon uimahallissa, Vaajakoskella

- 02526003 Vesijumppa Wellamo 12.00-12.40

Ohjatut kuntosaliryhmät

Kuntosaliryhmissä keskitytään lihasvoimaharjoitteluun. Ohjattuihin kuntosaliryhmiin kuuluu yhteinen alkulämmittely ja ohjaajan opastus. Ryhmät ovat suunnattu ensisijaisesti aloittelijoille ja tukea tarvitseville aikuisille ja senioreille. Ohjatut



kuntosaliryhmät on jaettu taso 1 ja taso 2 ryhmiin, valitsethan itsellesi sopivimman ryhmän.

Taso 1 = Kuntosaliharjoittelu on täysin uutta sekä tarvitset erityistä tukea harjoittelussa.

Taso 2 = Kuntosaliharjoittelu on jonkin verran tuttua, mutta epävarmaa ja kaipaavat opastusta esim. liikkeiden oikeaan suoritustekniikkaan.

Maanantaisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 02526004 SARAHOVI 1, **taso 1**
14:00-14:45
- 02526005 SARAHOVI 2, **taso 2**
14:45-15:30

Tiistaisin

Sydän-Laukaan koulun kuntosali,
Saralinnantie 3

- 02526036 SYDÄN-LAUKAAN
KOULUN KUNTOSALI 1, **taso 2**
15:00-16:00
- 02526037 SYDÄN-LAUKAAN
KOULUN KUNTOSALI 2, **taso 2**
16:00-17:00

Keskiviikkoisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 02526006 SARAHOVI 3, **taso 1**
9:00-9:45
- 02526007 SARAHOVI 4, **taso 2**
9:45-10:30

Vihtavuoren kuntosali, Haavistontie 11

- 02526008 VIHTAVUORI 2, **taso 1**
11:15-12:15

Leppäveden liikuntahallin kuntosali,
Tiituspohjantie 50

- 02526009 LEPPÄVESI 1, **taso 1**
13:00-14:00
- 02526014 LEPPÄVESI 2, **taso 2**
14:00-15:00

Omatoimiset kuntosaliryhmät

Omatoimiset kuntosaliryhmät sopivat kokeneemmille aikuisille ja senioreille, joille kuntosaliharjoittelu on jo tuttua (**Taso 3**). Ohjaaja on paikalla ryhmän ensimmäisellä kerralla ja kerran kuussa. Näihin ryhmiin myös ilmoittautuminen (seniorikortti tai ryhmämaksu 15€).

Tiistaisin

Vihtavuoren kuntosali, Haavistontie 11

- 02526010 VIHTAVUORI 3, **taso 3**
14:15-15:15

Keskiviikkoisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 02526012 SARAHOVI 5, **taso 3**
10:30-11:15
- 02526013 SARAHOVI 6, **taso 3**
11:15-12:00

Vihtavuoren kuntosali, Haavistontie 11

- 02526011 VIHTAVUORI 1, **taso 3**
10:00-11:00

Torstaisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 02526015 SARAHOVI 7, **taso 3**
9:00-9:45



- 02526016 SARAHOVI 8, **taso 3**
9:45-10:30

Perjantaisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 02526017 SARAHOVI 9, **taso 3**
9:00-9:45
- 02526018 SARAHOVI 10, **taso 3**
13:30-14:15
- 02526019 SARAHOVI 11, **taso 3**
14:15-15:00

Voima- ja tasapainoryhmät

Voima- ja tasapainoryhmissä (VoiTas) tehdään monipuolisesti erilaisia voima- ja tasapainoharjoitteita kehonpainolla tai pienvälineitä hyödyntäen sekä pelailuja. Jokainen jumppaa oman kuntotasonsa ja toimintakykynsä huomioiden. Liikkeitä sovelletaan yksilöllisesti. Ryhmät on suunnattu senioreille.

Tiistaisin

Leppäveden liikuntahalli,
Tiituspohjantie 50

- 02526022 VoiTas Leppävesi 1
9:30-10:15

Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali,
Jokiniementie 11

- 02526023 VoiTas Kirkonkylä 1
12:15-13:00

Perjantaisin

Hirviareena, Lintumäenkatu 3

- 02526024 VoiTas Leppävesi 2
9:30-10:15

Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali,
Jokiniementie 11

- 02526025 VoiTas Kirkonkylä 2
12:30-13:15

Senioritanssiryhmät

Senioritanssissa tanssitaan helppoja ja mukavia kansainvälisiä senioreille suunnattuja tansseja; valsseja, tangoja ym., joiden avulla harjoitetaan tasapainoa, koordinaatiokykyä ja muistia. Tanssiliikunta kohentaa myös sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä virkistää mieltä. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta senioritansseista etkä omaa paria.

Maanantaisin

Paikka ilmoitetaan myöhemmin

- 02526020 Senioritanssi
Lievestuore
15:00-15:45

Perjantaisin

Laukaan pääkirjasto, Vuojärventie 2

- 02526021 Senioritanssi Laukaa
10:15-11:00

Seniorikävely

Seniorikävelyllä pääset kävelemään säällä kuin säällä ylipainehalliin. Luvassa ohjattu alkulämmittely sekä loppuverryttely ja kävelyä omaan tahtiin. Ryhmä on maksuton.

Perjantaisin

Hirviareenan ylipainehalli,
Lintumäenkatu 3



- 02526035 Seniorikävely
Leppävesi
10:30-11:15

Kevennetty Kirkonkylä

TASO 2

Ryhmässä harjoitetaan lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Välillä sykekin nousee! Jokainen jumppaa oman kuntotasonsa ja toimintakykynsä huomioiden. Ryhmä tarkoitettu senioreille ja aikuisille.

TASO 2: Vauhdikkaampi tahti kuin VoiTas-ryhmissä, jokainen tekee silti oman kuntotasonsa ja toimintakykynsä mukaan.

Torstaisin

Kirkonkylän koulu/mattosali,
Jokiniementie 11

- 02526031 Kevennetty Kirkonkylä
TASO 2
10:30-11:15

Äiti- lapsi liikuntaryhmä

Liikuntaryhmä on suunnattu äideille ja heidän 0-2-vuotiaille lapsilleen.

Ryhmän tavoitteena on tukea äidin toipumista raskaudesta ja synnytyksestä sekä edistää äidin ja lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ryhmässä on vaihtuva teema, mutta myös toiveet ja yksilöllisyys huomioidaan. Ryhmä on maksuton.

Perjantaisin

Laukaan kirkonkylän koulu/mattosali,
Jokiniementie 11

- 02526032 Äiti-lapsi
liikuntaryhmä
11:30-12:15

Liikunnan starttiryhvät

Matalan kynnyksen maksuttomat liikuntaryhmät, joissa huomioidaan osallistujat yksilöllisesti.

Ryhmä sisältää erilaisia voima-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia.

Ryhmät on suunnattu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville, liikuntaa aloittaville aikuisille ja senioreille. Osallistuminen starttiryhmään 10 kerran liikuntareseptillä, jonka saa liikuntaneuvonnan kautta.

Ota yhteyttä liikkuvalaukaa@laukaa.fi tai 040 193 1691.

Keskiviikkoisin

Vihtavuoren kuntosali, Haavistontie 11

- 02526029 Liikunnan
starttiryhmä 1
17:15-18:15

Torstaisin

Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali,
Jokiniementie 11

- 02526030 Liikunnan
starttiryhmä 2
11:30-12:15



Liikuntaryhmä työttömille

Ryhmässä liikutaan hyödyntäen oman kehon painoa ja pienvälineitä sekä pelaillaan eri pelejä. Toiveet huomioidaan. Ryhmä on maksuton.

Maanantaisin

Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali,
Jokiniementie 11

- 02526027 Liikuntaryhmä
työttömille
12:00-13:00

Liikuntaryhmä kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille

Liikutaan yhdessä hyödyntäen oman kehon painoa ja pienvälineitä sekä pelaillaan erilaisia pelejä. Toiveet ja yksilöllisyys huomioidaan.

Liikuntaryhmä on suunnattu yli 12-vuotiaille kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Ryhmä on maksuton.

Keskiviikkoisin

Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali,
Jokiniementie 11

- 02526028 Liikuntaryhmä
kehitysvammaisille nuorille ja
aikuisille
16:00-16:45

Erityislasten liikunta

Liikutaan monipuolisesti ohjaajan johdolla osallistujien toiveet huomioiden. Ryhmissä tutustutaan erilaisiin liikuntalajeihin ja –muotoihin. Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu oman koulun opettajalle (HSM).

Tiistaisin

Leppäveden liikuntahalli,
Tiituspohjantie 50

- Erityislapsset Leppävesi
(kellonaika ilmoitetaan
myöhemmin)

Perjantaisin

Kirkonkylän koulu, Jokiniementie 11

- Erityislapsset Kirkonkylä
(kellonaika ilmoitetaan
myöhemmin)



Laukaa Liikkuu –hanke

Laukaassa on käynnissä Laukaa Liikkuu –hanke, jonka keskiössä on Liikuntapaku. Liikuntapakun ideana on tuoda laadukasta ohjattua liikuntaa Laukaan taajamiin, erityisesti huomioiden pienemmät taajamat. Tavoitteena on tehdä liikuntapalveluista tasa-arvoisempia ja saavutettavampia kaikille laukaalaisille asuinpaikasta huolimatta sekä aktivoida laukaalaisia matalalla kynnyksellä. Liikuntapakun jo tiedossa oleva syksyn toiminta: kimppalenkit ja pelailuryhmä. Liikuntapakun syyskauden reittejä suunnitellaan parhaillaan ja tarkemmat tiedot pakun liikkeistä päivitetään:

- Nettisivuilla:
www.laukaa.fi/liikunta
- Facebookissa:
[Laukaan liikuntapalvelut](#)
- Instagramissa:
[laukaan.liikuntapalvelut](#)

Ota yhteyttä hankkeen liikunnanohjaajaan Pipsa Pakkalaan, p. 040 540 6548, pipsa.pakkala@laukaa.fi, jos sinulla on ideoita Liikuntapakun hyödyntämisen suhteen!

Kimppalenkit

Kaikille avoimet ja maksuttomat kimppalenkit kokoontuvat viikoittain. Ryhmässä lenkkeillään ja jumppaillaan yhdessä noin tunnin verran. Tule mukaan yhteisille lenkeille vaihtamaan kuulumisia ja kohottamaan kuntoasi! Lenkit ovat maksuttomia.

Maanantaisin

Vehniän kylätalon piha,
Jokihaarantie 29

- 02526033 Kimppalenkki Vehniä
10:00-11:00

Sarahovin edusta, Laukaantie 6

- 02526034 Kimppalenkki Laukaa
keskusta
13:00-14:00

Torstaisin

Liestuoreen tori, Liepeentie 6

- 02526038 Kimppalenkki
Liestuore
10:00-11:00

Pelailuryhmä

Pelailuryhmä yli 65-vuotiaille. Ryhmässä pelaillaan mm. erilaisia pallopelejä ryhmäläisten toiveiden mukaisesti sekä ohjaajan johdolla. Ryhmä soveltuu kaiken tasoille liikkujille.

Tiistaisin

Hirviareenan ylipainehalli,
Lintumäenkatu 3

- 02526026 Pelailuryhmä
Leppävesi
10:30-11:15



Liikuntaneuvonta

Onko motivaatio liikuntaan kateissa?
Mikä on terveyden kannalta sopiva liikunnan määrä ja sisältö eri elämäntilanteissa?
Mistä löytäisin itselle mieleisen tavan liikkua terveyden kannalta riittävästi?

Jos kaipaat tukea ja vinkkejä liikunta-asioihin, ota yhteys liikuntaneuvontaan! Tehdään yhdessä Sinun arkeesi sopiva liikuntasuunnitelma ja tavoitteet liikunnan lisäämiseksi arkeesi sopivaksi! Liikuntaneuvonnan tavoitteena on edistää terveyttä ja ennaltaehkäistä liian vähäisestä liikunnasta aiheutuvia terveyshaittoja. Liikkuva Laukaa-hankkeen avulla käynnistetty liikuntaneuvonta on maksuton palvelu eri ikäisille.

Kenelle liikuntaneuvonta sopii?

Liikuntaneuvonta on suunnattu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville ja niille, jotka etsivät mieleistään liikuntamuotoa. Liikuntaneuvonta soveltuu hyvin myös elämän muutostilanteisiin, jossa liikunta jostain syystä vähenee. Liikuntaneuvonta on kaikille yli 12-vuotiaille Laukaalaisille.

Mitä liikuntaneuvonta sisältää?

Liikunnanohjaajan kanssa pääset tekemään yksilöllisen suunnitelman ja tavoitteet liikunnan lisäämiseksi omaan arkeesi sopivaksi. Sisältää 1-7 tapaamista 6 kk aikana.

Tapaamiset toteutetaan erikseen sovituissa paikoissa esim. kuntosalilla tai oman lähialueen liikuntapaikoissa. Liikuntaneuvonta on maksutonta. Liikuntaneuvontaprosessia toteuttaa liikunnanohjaaja.

Miten pääset neuvontaan?

Liikuntaneuvontaan ohjaututaan lähetteellä fysioterapeutin, terveydenhoitajan, sairaanhoitajan, lääkärin, työterveyden tai muiden ammattihenkilöiden kautta. Liikuntaneuvoja ottaa sinuun tämän jälkeen yhteyttä tai voit olla itse yhteydessä. Ota rohkeasti liikunta puheeksi ammattilaisen vastaanotolla!

