

Laukaan kunnan liikuntapalveluiden ohjattu liikunta

SYKSY 2026



Sisällys

1. LIIKUNTAPALVELUIDEN OHJATTU TOIMINTA	3
2. ILMOITTAUTUMINEN RYHMIIN	4
3. VESILIIKUNTA	5
3.1. Eläkeläisuinti	5
3.2. Ohjatut vesijumpparyhmät	5
4. KUNTOSALIT	7
4.1. Ohjatut kuntosaliryhmät	7
4.2. Omatoimiset kuntosaliryhmät	8
4.3. Tehostettu kuntosaliryhmä	10
5. MUUT LIIKUNTARYHMÄT	11
5.1. Voima- ja tasapainoryhmät	11
5.2. Senioritanssiryhmät	12
5.3. Kimppalennit – porukalla ulos!	12
5.4. Liikunnan teemaryhmät	13
6. SOVELTAVA LIIKUNTA	14
6.1. Liikuntaryhmä kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille	14
6.2. Erityislasten liikunta	14
7. LIIKUNNAN STARTTIRYHMÄT	15
7.1. Kehonhuolto	15
7.2. Kuntosalistartti	15
7.3. Hyvinvointistartti	16
8 LASTEN, NUORTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTA	17
8.1. Pomppis - perheliikuntakerho	17
8.2. Vahva äiti- liikuntaryhmä	17
8.3. Lasten ja nuorten maksuttomat liikuntaharrastukset	18
9 MUUT PALVELUT	19
9.1. Liikuntaneuvonta	19
9.2. Kehonkoostumus-mittaus	20
9.3. Erityisliikuntakortti	21
9.4. Liikunta- ja hyvinvointitempaukset	22
10. VERTTIS-LIIKUNTARYHMÄT	23
10.1. Maksuttomat vertaisohjatut liikuntaryhmät	23
10.2. Verttis-ulkokuntosali	24
10.3. Koko lukuvuoden kestävät verttis-liikuntaryhmät	24
10.4. Verttaisoajaajaksi liikuntaryhmään?	26



1. LIIKUNTAPALVELUIDEN OHJATTU TOIMINTA

Laukaan kunnan liikuntapalveluiden ohjattua liikuntaa järjestetään kaikenikäisille. Ryhmät on suunnattu erityisesti niille, joilla on esimerkiksi sairauden, vamman, sosiaalisen tilanteen, fyysisen kunnon, toimintakyvyn heikentymisen tai muun syyn vuoksi haastava osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan tai jos liikunnan harrastaminen on vähäistä ja liikunnan aloittaminen tuntuu haastavalta esimerkiksi elämänmuutoksesta johtuen.

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

Mukaan voit tulla myös kesken kauden. Esitteessä on kuvattu ryhmien sisältöä, aikataulut, kohderyhmät ja hinnat. Muutokset mahdollisia – ajantasainen tieto kunnan ohjatun liikunnan verkkosivuilla: www.laukaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu-liikunta/

Lisätietoa liikuntaryhmistä:

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

Terveysliikunnan suunnittelija-ohjaaja Maija-Leena Ström, 040 183 3456, maija-leena.strom@laukaa.fi

Kulttuuri- ja liikuntakoordinaattori Satu Rautiainen, 0407641896, satu.rautiainen@laukaa.fi

Toimintakausi syksy 2026

Syyskausi 24.8.-18.12.2026

Ryhmät eivät kokoonnu syyslomaviikolla 42 tai pyhäpäivinä.



Hinnat

Poikkeukset hinnoissa ilmoitettu ryhmän kuvauksessa.

- Ohjatut kuntosaliryhmät: 30 €/kausi
- Omatoimiset kuntosaliryhmät: 20 €/kausi
- Vesijumppa: 24 € /8 viikon jakso
- Vesijumppa Sydänryhmä: 35 € /kausi
- Teemaryhmät: 20 € / 4 krt
- Muut ryhmät: 30 € /kausi

2. ILMOITTAUTUMINEN RYHMIIN

Syyskauden kaikkiin liikuntaryhmiin ilmoittautuminen 11.8. klo 9 alkaen osoitteessa uusi.kuntapalvelut.fi/laukaanvatti/fi/

Seuraa myös ajankohtaista tiedotusta ryhmistä, muutokset mahdollisia!

<https://www.laukaa.fi/vapaa-aika/liikunta/>

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. Täytettyäsi tiedot laita ruksi kohtaan ”Olen lukenut ilmoittautumisohjeet ja hyväksyn ehdot.”
5. Lopuksi valitse ”Lähetä ilmoittautuminen”.

**Jos ilmoittautumisessa ilmenee ongelmia
tai liikunta-asioista on kysyttävää,
ole rohkeasti yhteydessä liikunnanohjaajiin!**



3.VESILIIKUNTA

3.1. Eläkeläisuinti

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

3.2. Ohjatut vesijumpparyhmät

Kaikki liikuntapalveluiden ohjatut vesijummat järjestetään Peurungan kylpylässä, osoite Peurungantie 85

Vesiliikunnassa kuormituksen voit helposti säädellä oman kuntotason ja toimintakykyyn sopivaksi. Vesijummat soveltuvat hyvin esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsiville matalamman iskutuksen vuoksi. Tavoitteena on parantaa nivelten liikkuvuutta, lihasvoimaa, tasapainoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Ohjatut ryhmät on suunnattu senioreille ja aikuisille, jotka hyötyvät ohjatusta vesiliikuntaharjoittelusta.

Vesijumpissa ryhmämaksun lisäksi kertaintimaksu voimassa olevan hinnaston mukaisesti. (Peurungassa maanantaisin 6€/krt)

Vesijummat 1-3 sekä 4-6 järjestetään kahdessa 8:n viikon jaksossa (24.8-12.10 & 26.10-14.12). Voit ilmoittautua myös useammalle jaksolle, jos ryhmässä on tilaa!

Ilmoittautuminen on auki kaikkiin vesijumpparyhmiin koko kauden ajan. Jos ryhmä on täynnä – ilmoittaudu jonoon. Jos haluat ilmoittautua useampaan kuin yhteen vesijumpparyhmään kauden aikana, voit ilmoittautua toiseen ryhmään ilmoittautumalla liikunnanohjaajalle sähköpostitse tai tekstiviestillä. Laita viestiin: Mihin ryhmään ilmoittaudut, osallistujan nimi, puhelinnumero ja osoite.

Tavoite on, että mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan vesijumppaan kauden aikana!

Kysy rohkeasti lisätietoa liikunnanohjaajalta!



Jakso 1: aikavälillä 24.8-19.10

Maanantaisin

- 00026101 VESIJUMPPA Peurunka 1 klo 9:30-10:05 aikavälillä **24.8-19.10**
- 00026102 VESIJUMPPA Peurunka 2 klo 10:15-10:50 aikavälillä **24.8-19.10**
- 00026103 VESIJUMPPA Peurunka 3 klo 15:15-15:50 aikavälillä **24.8-19.10**

Jakso 2: aikavälillä 26.10-14.12

Maanantaisin

- 00026145 VESIJUMPPA Peurunka 4 klo 9:30-10:05 aikavälillä **26.10-14.12**
- 00026146 VESIJUMPPA Peurunka 5 klo 10:15-10:50 aikavälillä **26.10-14.12**
- 00026147 VESIJUMPPA Peurunka 6 klo 15:15-15:50 aikavälillä **26.10-14.12**

Koko lukukausi: 24.8.-14.12.

Maanantaisin

- 00026104 VESIJUMPPA Peurunka 7 klo 16:00-16:45
Koko lukukauden Sydänryhmä senioreille ja aikuisille, joilla on todettu sydän- tai verisuonisairaus.
Kysy lisätietoa liikunnanohjaajalta.

Huom! Syyslomaviikolla 42 ei Peurungan vesijumppia.

Huom! Huomioithan ohjattujen vesijumppien kokoontumisajat eli jaksojen aikavälin!



4. KUNTOSALIT

4.1. Ohjatut kuntosaliryhmät

Kuntosaliryhmissä keskitytään lihaskuntoharjoitteluun. Ohjattuihin kuntosaliryhmiin kuuluu yhteinen alkulämmittely ja ohjaajan opastus. Ryhmät ovat suunnattu ensisijaisesti aloittelijoille tai tukea tarvitseville aikuisille ja senioreille, joilla on pitkäaikaissairaus, toimintakyky on heikentynyt selkeästi tai itsenäinen harjoittelu kuntosalilla ei sujuvasti onnistu. Ohjatut kuntosaliryhmät on jaettu taso 1 ja taso 2 ryhmiin, valitsethan itsellesi sopivimman ryhmän. Liikunnanohjaaja auttaa sopivan ryhmän löytämisessä. Ryhmää voi vaihtaa kauden aikana.

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.

Tiistaisin

Sydän-Laukaan koulun kuntosali, Saralinnantie 3

- 00026106 SYDÄN-LAUKAAN KOULUN KUNTOSALI 1, **taso 2**

16:00-17:00

HUOM! Ryhmän kokoontumispaikkaan tulee muutoksia ylioppilaskirjoitusten aikana.

Keskiviikkoisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 00026108 SARAHOVI 3, **taso 1** 9:00-9:45
- 00026109 SARAHOVI 4, **taso 2** 9:50-10:35

Vihtavuoren kuntosali, Haavistontie 11

- 00026110 VIHTAVUORI 3, **taso 1** 12:00-13:00
- 00026111 VIHTAVUORI 4, **taso 2** 13:00-14:00

Leppäveden liikuntahallin kuntosali, Tiituspohjantie 50

- 00026112 LEPPÄVESI 2, **taso 2** 14:15-15:15



4.2. Omatoimiset kuntosaliryhmät

Omatoimiset kuntosaliryhmät sopivat kokeneemmille aikuisille ja senioreille, joille kuntosaliharjoittelu ja kuntosalin laitteet ovat jo tuttuja (taso 3). Omatoimiryhmissä saat harjoitella rauhassa oman ryhmän kanssa, sillä kuntosali on ryhmän ajaksi kokonaan varattu ryhmäläisten käyttöön. Ohjaaja on paikalla kauden ensimmäisellä kerralla käynnistämässä toiminnan sekä kauden viimeisellä kerralla. Kaikkien kuntosalien omatoimiryhmiin on mahdollista tulla mukaan ilman omaa voimassa olevaa kuntosalilätkää.

Mikäli haluat henkilökohtaista ohjausta tai oman kuntosaliohjelman, suosittelemme ilmoittautumista myös Liikuntapalveluiden kuntosaliharjoittelun starttiryhmään. Ilmoittautuminen verkossa sekä omatoimisiin kuntosaliryhmiin että kuntosaliharjoittelun starttiryhmisiin osoitteessa: uusi.kuntapalvelut.fi/laukaanvatti/fi/

Maanantaisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 00026114 SARAHOVI 1, **taso 3** 14:00-14:45
- 00026115 SARAHOVI 2, **taso 3** 14:55-15:40

Tiistaisin

Vihtavuoren kuntosali, Haavistontie 11

- 00026116 VIHTAVUORI 1, **taso 3** 12:00-13:00
- 00026117 VIHTAVUORI 2, **taso 3** 13:00-14:00

Keskiviikkoisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 00026118 SARAHOVI 5, **taso 3** 10:45-11:30
- 00026119 SARAHOVI 6, **taso 3** 11:40-12:25

Vihtavuoren kuntosali, Haavistontie 11

- 00026120 VIHTAVUORI 5, **taso 3** 14:00-15:00

Leppäveden liikuntahallin kuntosali, Tiituspohjantie 50

- 00026121 LEPPÄVESI 1, **taso 3** 13:00-14:00



Torstaisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 00026122 SARAHOVI 7, **taso 3** 9:00-9:45
- 00026123 SARAHOVI 8, **taso 3** 9:55-10:40

Perjantaisin

Sarahovin kuntosali, Peltotie 4

- 00026124 SARAHOVI 9, **taso 3** 9:00-9:45
- 00026125 SARAHOVI 10, **taso 3** 12:45-13:30
- 00026126 SARAHOVI 11, **taso 3** 13:40-14:25
- 00026127 SARAHOVI 12, **taso 3** 14:35-15:20



4.3. Tehostettu kuntosaliryhmä

Tehostettu kuntosaliryhmä on tarkoitettu toimintakyvyltään heikentyneille, pitkäaikaissairaille tai liikkumattomille aikuisille ja senioreille. Tehostettu ryhmä sopii myös elämänmuutostilanteessa, jossa liikunta on jäänyt vähäiseksi ja kaipaavat tukea turvallisen liikuntaharjoittelun aloittamiseen. Parhaat tulokset saat sitoutumalla säännölliseen nousujohteiseen harjoitteluun. Ryhmän sisältö pohjautuu tutkittuun tietoon. Harjoittelun vaikutuksia seurataan alku- ja loppumittauksilla. Harjoitusjakson jälkeen ohjaaja auttaa etsimään sopivan tavan jatkaa harjoittelua.

Ryhmä kokoontuu 16 kertaa syksyllä kahdesti viikossa 8:n viikon ajan. Ryhmiin kuuluu yhteinen alkulämmittely ja ohjaajan opastus. Jokainen voi osallistua yhteen tehostettuun kuntosaliharjoittelujaksoon vuoden aikana. Ryhmämaksu on 30 €.

Taso 1 = Kuntosaliharjoittelu on uutta tai tarvitset erityistä tukea harjoittelussa.

Ryhmä 1

ti 25.8.2026 – to 20.10.2026

00026105 VIHTAVUORI **tehostettu 1**

Vihtavuoren kuntosali, Haavistontie 11

Tiistaisin klo 11:00-12:00

Torstaisin klo 10:45-11:45

Ryhmä 2

ti 27.10.2026 - to 15.12.2026

00026113 VIHTAVUORI **tehostettu 2**

Vihtavuoren kuntosali, Haavistontie 11

Tiistaisin klo 11:00-12:00

Torstaisin klo 10:45-11:45



5. MUUT LIIKUNTARYHMÄT

5.1. Voima- ja tasapainoryhmät

Voima- ja tasapainoryhmissä (VoiTas) vahvistetaan voimaa ja tasapainoa monipuolisten harjoitteiden avulla. Harjoituksissa hyödynnetään kehonpainoa, pienvälineitä sekä erilaisia pelejä. Jokainen liikkuu oman kuntotasonsa ja toimintakykynsä huomioiden. Liikkeitä ja harjoitteita sovelletaan yksilöllisesti. Ryhmät kokoontuvat koko kauden. Hinta 30€

Tule mukaan, jos haluat:

- *lisätä tasapaino- ja voimaharjoittelua*
- *parantaa tasapainoa ja pysyä pystyssä*
- *helpottaa tuolilta ylösnousua*
- *jaksaa arjessa ja arkiaskareissa paremmin*

Tiistaisin

Leppäveden liikuntahalli, Tiituspohjantie 50

- 00026128 VoiTas Leppävesi 1 klo 9:30-10:15

Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali, Jokiniementie 11

- 00026129 VoiTas Kirkonkylä 1 klo 13:15-14:00

Torstaisin

Hirviareena, Lintumäenkatu 3

- 00026130 VoiTas Leppävesi 2 klo 9:30-10:15

Perjantaisin

Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali, Jokiniementie 11

- 00026131 VoiTas Kirkonkylä 2 klo 11:15-12:00



5.2. 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. Ryhmät kokoontuvat koko kauden. Hinta 30€.

Maanantaisin

Tervamäen koulun liikuntasali, Tervatie 2

- 00026132 Senioritanssi Lievestuore
15:15-16:00

Perjantaisin

Laukaan nuorisotalo, Laukaantie 4

- 00026133 Senioritanssi Laukaa 10:00-10:45

5.3. Kimppalenkit – porukalla ulos!

Kaikille avoimille ja maksuttomille kimppalenskeille lähtö pääsääntöisesti viikoittain. Ryhmässä lenkkeillään yhdessä vajaan tunnin verran. Jokainen saa liikkua omaan tahtiin oman kunnon mukaisesti. Tule mukaan yhteisille lenkeille vaihtamaan kuulumisia ja kohottamaan kuntoasi! Ohjaaja on paikalla kauden alussa ja lopussa sekä muutaman kerran kauden aikana. Mukaan voit tulla milloin tahansa kauden aikana - varmista ryhmän kokoontuminen ja kysy lisätietoa liikunnanohjaajalta!

Maanantaisin

Vehniän kylätalo Himman piha, Yläpohjantie 34

- 00026134 Kimppalenkki Vehniä 10:00-11:00

Sarahovin edusta, Laukaantie 6

- 00026135 Kimppalenkki Laukaa keskusta
13:00-14:00

Torstaisin

Lievestuoreen tori, Liepeentie 6

- 00026136 Kimppalenkki Lievestuore 10:00-11:00



5.4. Liikunnan teemaryhmät

Liikunnan teemaryhmissä keskitytään noin neljän viikon aikana liikunnan ja hyvinvoinnin teemoihin.

Ryhmä on suunnattu aikuisille ja senioreille, jotka aloittelevat liikkumista, liikkuvat vähän, ovat kokeneet elämänmuutoksen tai tarvitsevat tukea liikuntaan ja hyvinvointiin. Teemaryhmien tavoitteena on, että osallistuja jatkaa liikunnan harrastamista ryhmän jälkeen joko omatoimisesti tai ohjatusti muissa ryhmissä.

Ryhmän osallistumismaksu (20€ / 4 kertaa) sisältää ohjauksen, malliohjelmat, teoriapaketin ja jatkoeväitä harjoitteluun. Ilmoittaudu itsellesi sopivaan teemaryhmään! Voit ilmoittautua myös useampaan.

Ryhmä kokoontuu aina keskiviikkoisin seuraavilla teemoilla:

Vihtavuoren kuntosali, Haavistontie 11

klo 17:15-18:15

1. Vaihdevuodet 26.8-16.9

00026144 Liikunnan teemaryhmä 1

Käydään läpi, miten liikunnalla voi helpottaa vaihdevuosisioireita, ylläpitää tai kehittää lihasmassaa ja luiden terveyttä sekä sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Tehdään vaihdevuosiin sopivaa monipuolista harjoittelua.

2. Vahvana eläkkeelle 23.9-21.10

00026148 Liikunnan teemaryhmä 2

Tutustutaan keinoihin kehittää tai ylläpitää lihasmassaa, harjoitella tasapainoa ja kestävyyttä sekä ylläpitää sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä erityisesti eläkeikää lähestyttäessä.

3. Alkuun lihaskuntoharjoittelussa 28.10-18.11

00026149 Liikunnan teemaryhmä 3

Harjoitellaan tavallisimpia lihaskuntoharjoittelussa käytettäviä liikeratoja, käydään läpi helposti kotona toteutettavia lihaskuntoharjoitteita ja kuntosaliharjoittelun perusteita.

4. Nivelten hyvinvointiin 25.11-16.12

00026150 Liikunnan teemaryhmä 4

Tutustutaan nivelistävällisiin lihaskuntoharjoitteisiin ja käydään läpi, millainen liikunta sopii esimerkiksi nivelrikosta kärsivälle.



6. SOVELTAVA LIIKUNTA

6.1. 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. Ilmoittaudu netissä tai liikunnanohjaajalle! Liikunnanohjaajalta lisätietoa.

Keskiviikkoisin

Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali, Jokiniementie 11

- 00026142 Liikuntaryhmä kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille
16:00-16:45

6.2. Erityislasten liikunta

Erityislapsille suunnattu monipuolinen liikuntakerho. Liikutaan ohjaajan johdolla osallistujien toiveet huomioiden. Ryhmissä tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin leikkien ja pelien kautta. Ilmoittaudu netissä tai liikunnanohjaajalle! Liikunnanohjaajalta lisätietoa. Ryhmät ovat maksuttomia.

Maanantaisin

Lievestuoreen koulu, Laurinkyläntie 5

- 00026140 Liikkakerho erityislapsille Lievestuore
13:15-14:00

Torstaisin

Kirkonkylän koulu, Jokiniementie 11

- 00026141 Liikkakerho erityislapsille Kirkonkylä 1 (mattosali)
13:10-13:45



7. LIIKUNNAN STARTTIRYHMÄT

Matalan kynnyksen maksuttomat liikuntaryhmät, joissa huomioidaan osallistujat yksilöllisesti. Ryhmät ovat suunnattu liikuntaa aloittaville aikuisille ja senioreille, jotka eivät ole olleet palveluissa aiemmin mukana, elämänmuutoksen kokeneille esimerkiksi sairauden tai muun syyn takia ja esimerkiksi työttömille, joilla liikunta on jäänyt vähäiseksi. **Ryhmät ovat maksuttomia 8 ensimmäisen kerran ajan**, jonka jälkeen ryhmä muuttuu maksulliseksi kertamaksuperiaatteella tai voi jatkaa muissa ryhmissä. Keskustele liikunnanohjaajan kanssa, millainen ryhmä soveltuisi Sinulle.

7.1. Kehonhuolto

Ryhmä sisältää erilaisia voima-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia.

Tiistaisin

Laukaan Kirkonkylän koulu/mattosali, Jokiniementie 11

- 00026143 Liikunnan starttiryhmä 1, kehonhuolto 14:00-14:45

7.2. Kuntosalistartti

Kuntosalin starttiryhmä on tarkoitettu liikuntaa aloittaville aikuisille ja senioreille, jotka eivät ole olleet palveluissa aiemmin mukana, elämänmuutoksen kokeneille esimerkiksi sairauden tai muun syyn takia ja esimerkiksi työttömille, joilla liikunta on jäänyt vähäiseksi.

Tiistaisin

Sydän-Laukaan koulun kuntosali, Saralinnantie 3

- 00026107 SYDÄN-LAUKAAN KOULUN KUNTOSALI 2, **taso 1 starttiryhmä** 17:00-18:00

HUOM! Ryhmän kokoontumispaikkaan muutoksia 11.9-25.9 välisenä aikana ylioppilaskirjoitusten takia.



7.3. Hyvinvointistartti

Maksuton elintapamuutosryhmä yli 65-vuotiaille, jotka tarvitsevat tukea ja ohjausta omiin elintapamuutoksiin. Ryhmässä parannetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja pyritään muuttamaan elintapoja terveellisemmiksi. Ryhmässä keskitytään FINGER-toimintamallin osa-alueisiin kuten liikuntaan, ravitsemukseen, aivoterveysteen ja mielenhyvinvointiin. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Laukaan kunnan liikuntapalveluiden sekä Keski-Suomen hyvinvointialueen kanssa.

Hyvinvointistartti sisältää viikoittain käytännön kuntosaliharjoituksen Leppäveden liikuntahallin kuntosalilla klo 11.30–12.30. Joka toisella kokoontumisella ennen kuntosaliharjoitusta on monipuolinen ammattilaisten esittelemä teoriaosuus aivoterveysteen, mielen hyvinvoinnista, ravitsemuksesta sekä liikunnasta. Teoriaosuudet alkavat aina klo 10 Hirviareenalla. Näiden teoriaosuuksien jälkeen siirrytään Hirviareenalta Leppäveden liikuntahallin kuntosalille (n. 500 m). Kokoontuminen ensimmäisellä kerralla Leppäveden Hirviareenalla ti 8.9. klo 10.

Tiistaisin

Hirviareena, Lintumäenkatu 3, Leppävesi

Leppäveden liikuntahallin kuntosali, Tiituspohjantie 50, Leppävesi

- 00026100 Hyvinvointistartti



8 LASTEN, NUORTEN JA PERHEIDEN LIIKUNTA

8.1. Pomppis - perheliikuntakerho

Perheliikuntakerhossa liikutaan ja leikitään yhdessä hymyssä suin. Kerhossa yhteinen alkulämmittely sekä monipuolisesti leikkiä, pelailua ja temppuilua. Pomppis-perheliikuntakerho on suunnattu alle kouluikäisille lapsille yhdessä huoltajan kanssa. Myös vauvat ovat tervetulleita. Ryhmä on maksuton.

Maanantaisin

Hirviareena, Lintumäenkatu 3

- 00026138 Perheliikuntakerho Pomppula Hirviareena
10:00-11:00

8.2. Vahva äiti- liikuntaryhmä

Liikuntaryhmä on suunnattu äideille ja heidän 0-2-vuotiaille lapsilleen. Ryhmän tavoitteena on tukea äidin toipumista raskaudesta ja synnytyksestä sekä edistää äidin ja perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ryhmässä on vaihtuva teema, mutta myös toiveet ja yksilöllisyys huomioidaan. Mukaan voi tulla myös kesken kauden. Ryhmä on maksuton. Kysy lisätietoa liikunnanohjaajalta.

Perjantaisin

Laukaan kirkonkylän koulu/mattosalii, Jokiniementie 11

- 00026137 Äiti-lapsi liikuntaryhmä
10:00-11:00



8.3. Lasten ja nuorten maksuttomat liikuntaharrastukset

- Harrastamisen Laukaan malli

Monipuolisia maksuttomia harrastusryhmiä peruskouluikäisille

Laukaan kunta toteuttaa Harrastamisen Suomen mallia, joka tukee lasten ja nuorten hyvinvointia mahdollistamalla peruskouluikäisille maksutonta sekä helposti saavutettavaa matalan kynnyksen harrastustoimintaa. Toiminnalla halutaan tavoittaa erityisesti ne lapset ja nuoret kenellä ei harrastusta vielä ole. Laukaassa mallia toteutetaan nimellä Harrastamisen Laukaan malli ja sitä rahoitetaan Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämällä valtionavustuksella.

Harrastamisen Laukaan mallin harrastusryhmiin voivat osallistua kaikki peruskouluikäiset lapset ja nuoret (etusijalla ovat lapset kenellä ei ole omaa harrastusta). Harrastusryhmät kokoontuvat Laukaan eri kouluilla tai koulujen läheisyydessä ennen tai jälkeen koulupäiviä (ei loma-aikoina) Oppilas voi ilmoittautua myös muiden kuin oman koulunsa harrastusryhmiin. Oppilaan huoltajat vastaavat harrastuskyydityksistä itse.

Seuraa tiedotusta osoitteessa

<https://www.laukaa.fi/vapaa-aika/nuoret/nuorten-harrastaminen/harrastamisen-laukaan-malli/>

Ilmoittautuminen Harrastamisen Laukaan mallin harrastusryhmiin:

uusi.kuntapalvelut.fi/laukaanvatti/fi/



9 MUUT PALVELUT

9.1. Liikuntaneuvonta

- Onko arkiliikuntasi määrä vähäinen?
- Onko elämässäsi ollut isoja muutoksia ja liikunta on jäänyt taka-alalle?
- Onko liikkuminen vähentynyt tai jäänyt jostain syystä tauolle?
- Mistä löytäisit mieleisen ja sopivan tavan liikkua elämäntilanne huomioiden?

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.

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 1-5 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.

Liikuntaneuvontaan voit ilmoittautua myös itse.

Liikuntaneuvoja ottaa sinuun tämän jälkeen yhteyttä tai voit olla itse yhteydessä. Ota rohkeasti liikunta puheeksi ammattilaisen vastaanotolla!



9.2. Kehonkoostumus-mittaus

– hyvinvointisi tueksi

Haluatko saada tarkempaa tietoa kehosi hyvinvoinnista kuin pelkkä vaa'an lukema kertoo? InBody-kehonkoostumusmittaus antaa monipuolista tietoa kehon koostumuksesta ja auttaa seuraamaan elintapojen, liikunnan ja ravitsemuksen vaikutuksia. Mittaus perustuu bioimpedanssitekniikkaan, jolla arvioidaan muun muassa lihasmassan, rasvamassan ja kehon nestetasapainon määrää.

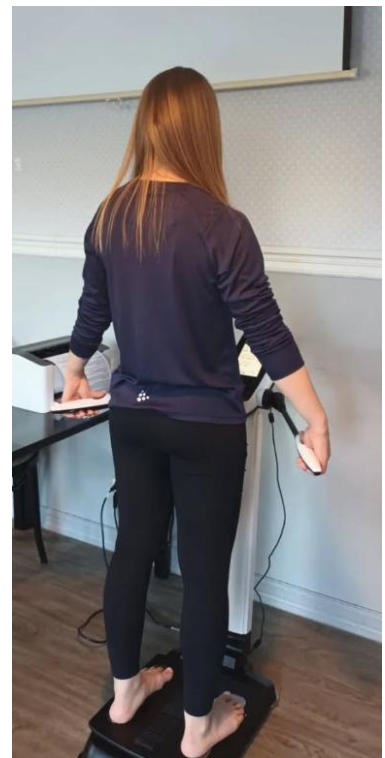
Mittaus on nopea, vaivaton ja kestää vain muutaman minuutin. Saat mittauksen jälkeen henkilökohtaisen tulosraportin, jonka liikunnanohjaaja käy kanssasi läpi ja auttaa tulkitsemaan tuloksia.

InBody-kehonkoostumusmittaus sopii esimerkiksi:

- liikunnan ja harjoittelun tueksi
- painonhallinnan seurantaan
- hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen
- elintapamuutosten vaikutusten seuraamiseen.

Kehonkoostumusmittauksen hinnat:

- 10€/ hlö / testaus
- 20€/hlö/ testaus, tulosten tulkinta ja jatko-opastus



9.3. Erityisliikuntakortti

Laukaalaisilla pitkäaikaissairaila, liikuntarajoitteisilla ja vammaisilla henkilöillä on mahdollisuus hakea käyttöönsä erityisliikuntakortti, jonka tavoitteena on aktivoida liikkumaan. Todistus sairaudesta vaaditaan. Lista erityisliikuntakorttiin oikeuttavista kriteereistä on nähtävillä kunnan verkkosivuilla: <https://www.laukaa.fi/vapaa-aika/liikunta/liikunnan-etukortit/>

Erityisliikuntakortin sisältö:

- UINTIKERTOJA 4 kpl Peurungan kylpylässä
- Kuntosalilätkä 6 kuukauden ajaksi Laukaan kunnan kuntosaleille.

Hinnat:

- 50€ / yli 18v
- 32€ / alle 18v.

Erityisliikuntakortti haetaan sähköisesti sähköisen järjestelmän kautta:

<https://www.laukaa.fi/vapaa-aika/liikunta/liikunnan-etukortit/>



9.4. Liikunta- ja hyvinvointitempaukset

Laukaan liikuntapalvelut järjestää syksyn aikana teematemppauksia, joissa innostetaan kaikenikäisiä liikkumaan ja annetaan vinkkejä parempaan hyvinvointiin. Teematemppaukset tarjoavat matalan kynnyksen mahdollisuuden osallistua muun muassa ohjattuun liikuntaan ja yhteisöllisiin tapahtumiin. Tavoitteena on lisätä liikunnan iloa, tukea hyvinvointia ja kannustaa löytämään itselle mielekkäitä tapoja liikkua.

Tarkemmat tiedot tempauksien sisällöistä, aikatauluista ja mahdollisista osallistumisohjeista julkaistaan ennen jokaista tapahtumaa liikuntapalvelujen viestintäkanavissa.



Tervetuloa mukaan – seuraa tiedotusta!

10. VERTTIS-LIIKUNTARYHMÄT

10.1 Maksuttomat vertaisohjatut liikuntaryhmät

Syksy 2026-kevät 2027

Verttis- vertaisohjattuihin liikuntaryhmiin voivat osallistua kaiken ikäiset ja kaiken kuntoiset aikuiset sekä nuoret.

Verttis-liikuntaryhmään ilmoittautuminen paikan päällä

Voit käydä asuinpaikastasi riippumatta missä tahansa ryhmässä. Ryhmissä ei ole osallistumismaksua. Ryhmiin ilmoittaudutaan paikan päällä. Verttis-ohjaajat kirjaavat ylös osallistujien nimet ja puhelinnumerot sekä osallistumiskerrat. Voit käydä ryhmässä silloin, kun sinulle sopii ja tulla mukaan milloin vain kauden aikana.

Monissa sisätoimintapaikoissa ulko-ovet pidetään lukossa ja ohjaaja avaa osallistujille oven vähän ennen tunnin alkua.

Toimintakauden aikana ajankohtaista tietoa saat Verttis-ohjaajilta ja ryhmien omista viestikanavista.

Lisätietoa Verttis-liikuntaryhmistä:

Maija-Leena Ström

maija-leena.strom@laukaa.fi

040 183 3456

Terveysliikunnan suunnittelija-ohjaaja



10.2. Verttis-ulkokuntosali

KIRKONKYLÄ

Kirkonkylän liikuntapuiston ulkokuntosali, Jokiniementie 3

To klo 14-15

Syksy 13.8.-24.9.2026

Tule tutustumaan kirkonkylän liikuntapuiston ulkokuntosaliin ja kokeilemaan, minkälaisia harjoitteita voit tehdä ulkokuntosalilaitteilla jatkossa vaikka omien kävelylenkkiesi yhteydessä. Vapaaehtoinen ulkokuntosaliopas neuvoa laitteiden käytössä, näyttää vaihtoehtoisia liikkeitä sekä kirjaa ylös osallistumiskerrat. Voit liikkua ryhmässä oman kuntosi ja toimintakykysi mukaan. Ryhmä ei kokoonnu sadesäällä. Lisätietoja: Eeva puh. 040 843 4507

10.3. Koko lukuvuoden kestävät verttis-liikuntaryhmät

HAAPALA

Hietasyrjän koulun liikuntasali, Hietasyrjäntie 260

Ke klo 19-20

Syksy 9.9.- 2.12.2026, ryhmä ei kokoonnu syyslomaviikolla (14.10.)

Kevät 13.1.-28.4.2027, ryhmä ei kokoonnu talvilomaviikolla (3.3.)

Kuntoliikuntaa kaiken ikäisille aikuisille ja nuorille, välineillä ja ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Jokainen voi liikkua oman kunnon ja jaksamisen mukaan. Lisätietoa Marjatta puh. 040 7427 433

KUHANKOSKI

Kuhankosken koulun liikuntasali, Kantolantie 442

To klo 17-18

Syksy 3.9.-26.11.2026, kevät 7.1.-29.4.2027

Kuntoliikuntaa kaiken kuntoisille vaihtelevalla ohjelmistolla, välineillä ja ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Lisätietoa Mari puh. 045 6779 345 (yhteydenotot tekstiviestillä)



LANKAMAA

Lankamaan kyläkontti, Lankaniementie 6

Ke klo 18.30-19.30

Syksy 9.9.-2.12.2026, ryhmä ei kokoonnu syyslomaviikolla (14.10.)

Kevät 13.1.-28.4.2027, ryhmä ei kokoonnu talvilomaviikolla (3.3.)

Kuntoliikuntaa kaiken kuntoisille vaihtelevalla ohjelmistolla, välineillä ja ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Lisätietoa Päivi puh. 0400 882 973, Eila puh. 050 3788 474

VEHNIÄ

Vehniän koulun liikuntasali, Vehniän kylätie 166

Käynnistetäänkö vertaisohjattu kaikenikäisten aikuisten kuntoliikuntaryhmä myös Vehniällä?

Olisitko sinä yksi Vehniän Verttis-liikuntaryhmän vertaisohjaajista? Tai olisiko sinulla idea, kuka voisi olla kiinnostunut oman kylän hyväksi tehtävästä vapaaehtoistoinnasta kuntoliikuntaryhmän vertaisohjaajana? Kiinnostus ryhmäliikuntaa kohtaan on hyvä lähtökohta vertaisohjaajana toimimiselle. Liikuntaryhmän perustamiseen ja ohjaukseen saat tukea Liikuntapalveluista. Ryhmä voi olla esimerkiksi kuntopiiri. Porukalla on mukava liikkua!

Tervetuloa ohjattuun, maksuttomaan kuntojumppaan keskiviikkona 2.9.2026 klo 18-19 Vehniän koulun liikuntasaliin ja kuulemaan lisää Verttis-liikuntaryhmistä. Jumpan ohjaa Verttis-toiminnan vastuuhenkilö Maikku Ström (puh. 040 183 3456). Osallistuminen ei sido sinua mihinkään. Tule liikkumaan ja kuulolle!

VUONTEE

Satavuon koulun liikuntasali, Tarvaalantie 18

Ke klo 19-20

Syksy 2.9.-25.11.2026, ryhmä ei kokoonnu syyslomaviikolla (14.10.)

Kevät 13.1.-28.4.2027, ryhmä ei kokoonnu talvilomaviikolla (3.3.)

Kuntoliikuntaa kaiken kuntoisille vaihtelevalla ohjelmistolla, välineillä ja ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Sisäänkäynti liikuntasaliin Saviontien puolelta. Lisätietoa Marja puh. 0400 391 547



ÄIJÄLÄ

Seurantalo, Äijäläntie 1105

Ke klo 18.00-19.00

Syksy 19.8.-9.12.2026, ryhmä ei kokoonnu syyslomaviikolla (14.10.)

Kevät 13.1.-28.4.2027, ryhmä ei kokoonnu talvilomaviikolla (3.3.)

Kuntoliikuntaa kaiken ikäisille vaihtelevalla ohjelmistolla ja erilaisilla välineillä tai ilman. Ei vaikeita askelsarjoja. Lisätietoja Riikka puh. 040 7694 280

10.4. Vertaisohjaajaksi liikuntaryhmään?

Laukaan kunta tarjoaa mahdollisuuden vapaaehtoistyöhön liikunnan parissa. Vertaisohjaaja on vapaaehtoinen, joka ohjaa ryhmäliikuntaa ryhmälle sovittavan kauden ajan tai toimii vastuuhenkilönä mahdollistaen ryhmän toiminnan. Yhdessä ryhmässä voi olla useampia vertaisohjaajia, jolloin ohjaajat voivat keskenään sopia ohjausvuorot. Vapaaehtoistyön perustana on vapaaehtoisen oma innostus ja motivaatio. Vertaisohjaajalla ei tarvitse olla liikunta-alan koulutusta, riittää, että on kiinnostunut liikunnallisten ryhmien ohjaamisesta ja haluaa sitoutua ryhmän toimintaan.

Vertaisohjaajana

- tarjoat muille harrastusmahdollisuuden
- ylläpidät omaa kuntoasi
- liikut itsellesi mieleisellä tavalla
- toimit hyvänä esimerkkinä ja tukena liikunnan harrastamisessa
- opit jatkuvasti uutta ohjaamisen ja koulutusten kautta
- saat halutessasi todistuksen vapaaehtoistyöstäsi

Liikuntapalvelut

- tarjoaa ohjauksen tuen
- järjestää vertaisohjaajille koulutusta
- lainaa liikuntavälineitä
- ohjaa ihmisiä liikuntaharrastuksen pariin

Kiinnostaisiko sinuakin oman kylän hyväksi tehtävä vapaaehtoistyö liikunnan parissa? Lisätietoa **Maija-Leena Ström** (maija-leena.strom@laukaa.fi) tai puh. 040 183 3456)

