



KUNTOKEIDAS SANDELS

Kalliolan Senioripalvelusäätiö
Kuntokeidas Sandels
Välskärinkatu 4 B, 00260 Helsinki
Puh. 045 – 7731 13 44
Sisäänkäynti: katutaso, B-ovi, hissi/portaat pohjakerrokseen

KEVÄTKAUDEN 2016 OHJELMA

**Ryhmät alkavat maanantaina 11.1.2016 ja päättyvät viikolla 16-17
Kertoja on 15.**

Liikuntakeidas aikuisille ja seniori-ikäisille kuntoilijoille

Viihtyisiin tiloihin kuuluu uima-allasosasto saunoineen, liikuntasali sekä monipuolisesti varusteltu kuntosali. Kuntosalilaitteet sopivat erityisesti seniorikäyttäjille. Lämminvesiallas soveltuu hyvin vesivoimisteluryhmille ja altaaseen pääsee myös istuinnosturin avulla. Toimitilat ovat Kynnys ry:n tekemän esteettömyyskartoituksen mukaan luokiteltu melko esteettömiksi.

Liikunnan iloa – terveyttä ja hyvinvointia

Kuntokeidas Sandelsin palvelut on suunniteltu vastaamaan erityisesti terveystoiminnan tarpeita. Ohjattuja liikuntaryhmiä järjestetään joka arkipäivä kunnoltaan eritasoisille henkilöille. Suositut allasjummat, ohjatut kuntosaliryhmät, voima- ja tasapainoryhmät sekä erilaiset kuntoliikuntaryhmät toimivat kausiluontoisesti. Kuntosalilla on mahdollisuus myös itsenäiseen harjoitteluun. Kuntoilijat voivat halutessaan tilata yksilöllisen kuntosaliohjauksen. Kuntokeidas Sandelsin ohjaajat ovat fysioterapian ja liikunnan ammattilaisia.

Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille

Kuntokeidas Sandelsissa järjestetään ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille henkilöille. Ikääntyessä liikunnan merkitys korostuu. Riittävän hyvä lihasvoima ja tasapaino ovat keskeisiä liikkumiskyvyn ja kotona asumisen edellytyksiä. Hyvä jalkojen voima lisää liikkumisvarmuutta sekä helpottaa arjessa selviytymistä. Tasapainon ja ketteryyden harjoittaminen taas ehkäisee kaatumistapaturmia ja rohkaisee lähtemään liikkeelle.

Yrityksille ja yhdistyksille

Asiakkaina on myös yrityksiä ja yhdistyksiä, joille Kuntokeidas Sandels tarjoaa räätälöityjä liikunta- ja kuntoutuspalveluita sekä vuokraa tiloja koulutus-, virkistys- ja liikuntakäyttöön.

Ilmoittautuminen ohjattuihin ryhmiin

Ilmoittautuminen tapahtuu puhelimitse numeroon 045- 7731 13 44.

Maksuehdot

Maksu suoritetaan laskulla, joka postitetaan kotiosoitteeseen. Ilmoittautuminen on aina sitova, mikäli asiakas ei peru osallistumistaan viimeistään 10 päivää ennen ryhmän alkua.

Maksu palautetaan, jos peruutus tehdään määräaikaan mennessä. Peruuttamatta jätetty ilmoittautuminen on perintäkelpoinen.

Ryhmät toteutuvat, jos osallistujia on riittävästi. Jos ryhmä ei toteudu, maksu palautetaan asiakkaalle kokonaisuudessaan. Liikuntasetelit eivät käy maksuvälineenä Kuntokeidas Sandelsissa. Hinnat sisältävät ALV 10 %.

Mikäli ei pääse osallistumaan ryhmään johon on ilmoittautunut voi vuoron vaihtaa toiseen ryhmään rajoitetusti (ei vaihtoja kuitenkaan kausien välillä). **Mikäli sairastuu eikä pysty enää jatkamaan liikuntaharrastusta hyvitetään lääkärintodistuksella 50% jäljellä olevista tunneista.**

VAKUUTUKSET

Liikuntatiloissa ollaan omalla vastuulla ja omalla vakuutuksella.

Senioripalvelusäätiöllä ei ole tapaturma, varkaus ym. vakuutuksia asiakkaille.

www.seniorisandels.fi

facebook: <https://www.facebook.com/seniorisandels.fi?ref=hl>

KALLIOLAN KANSALAIPOISTO

Kuntokeidas Sandelsin tiloissa myös opiston toimintaa. Tutustu tarjontaan

www.kalliolankansalaisopisto.fi

CAFE SANDELS

Palvelee Sandelsissa, puh: 045-616 7001. Kahvio auki arkipäivisin klo 10 – 15.



Kevätlukukausi 11.1 – 21.4.2016

Allasjumppaa / 15 kertaa

Ohjattua musiikin vauhdittamaa liikuntaa uima-altaassa veden vastusta apuna käyttäen. Vesivoimistelu sopii kaikille, erityisesti tuki- ja liikuntaelimistön vaivoista kärsiville, hengityselinsairaille ja ylipainoisille. Ohjauksen kesto 30 min, tehoallas 45 min

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
Allasjumppa B 12.00-12.30 Hinta 195 € / kausi	Allasjumppa C 9.00 – 9.30 Hinta 195 € / kausi	Allasjumppa F 10.15 – 10.45 Hinta 195 € / kausi	Allasjumppa H 9.00 – 9.30 Hinta 195 € / kausi
Allasjumppa Teho 1 13.00-13.45 Hinta 212 € / kausi	Allasjumppa D 10.15 – 10.45 Hinta 195 € / kausi	Allasjumppa G 12.00 – 12.30 Hinta 195 € / kausi	Allasjumppa J 10.00 – 10.30 Hinta 195 € / kausi
	Allasjumppa E 11.15 – 11.45 Hinta 195 € / kausi		Vattengymnastik K 11.00 – 11.30 Hinta 195 € / kausi
			Allasjumppa Teho 2 12.15-13.00 Hinta 212 € / kausi

Lihassoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta

Ohjattu kuntosaliharjoittelu / 15 kertaa

Yhteinen alkulämmittely, voimaharjoittelua oman ohjelman mukaan ja yhteinen loppuvenyttely. Ohjatussa ryhmässä oppii harjoittelun periaatteet ja oppii käyttämään laitteita turvallisesti. Ohjatun ryhmän kautta pääsee mukavasti itsenäisen kuntoilun alkuun.

TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
Kuntosaliryhmä A 13.00 – 13.45 Hinta 140 € / kausi	Kuntosaliryhmä C 11.00 – 11.45 Hinta 140 € / kausi	Kuntosaliryhmä D 10.00 – 10.45 Hinta 140 € / kausi
Kuntosaliryhmä B 14.00 – 14.45 Hinta 140 € / kausi		Kuntosaliryhmä E 13.00 – 13.45 Hinta 140 € / kausi

Ohjatut liikuntaryhmät

TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
Tasapainoryhmä A 12.00 – 12.45 Hinta 140 € / kausi	Jooga 10.00-11.30 Hinta 180 €/ kausi	Iloiset ikiliikkujat 11.00 – 11.45 Hinta 127 € / kausi
		Tasapainoryhmä B 14.00 – 14.45 Hinta 140 € / kausi

Tasapainoryhmä

Tasapainon säilyttäminen on opittu taito, joten sitä voi parantaa harjoittelemalla. Ohjattu tasapainoharjoittelu on tavoitteellista toimintaa. Harjoittelulla ehkäistään päivittäisiä tasapaino-ongelmia ja parannetaan tasapainojärjestelmän toimintaa.

Kuntojumppa (Iloiset ikiliikkujat)

Ohjattua voimistelua liikuntasalissa musiikin tahdissa, vaihdellen esim. keppejä, palloja, irtopainoja, kuminauhoja ja mattoja apuna käyttäen.

Jooga

Joogaan ovat tervetulleita aloitteleva joogan harrastaja tai jo hieman kokenut joogaaja. Tunti on suunniteltu erityisesti senioreita silmällä pitäen. Kaikenkuntoisille sopiva joogatunti koostuu rauhallisista venytyksistä ja selkärankaa elvyttävistä liikkeistä lisäksi harjoitetaan tasapainoa. Harjoitukset huoltavat, voimistavat ja virkistävät kehoa ja mieltä. Tunnin lopussa rentoudutaan. Sonnustaudu mukaviin vaatteisiin. Mattoja voi lainata kuntokeskuksesta.

U
U
T
T
A
!

ITSENÄINEN KUNTOSALIHARJOITTELU

Kuntokeidas Sandelsin kuntosalissa voi harjoitella itsenäisesti lunastamalla sarjalipun. Kuntoilijat voivat halutessaan tilata yksilöllisen kuntosaliohjauksen.

Harjoitteluajat:

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
9 – 12 16 – 18	9 – 12	9 – 11	8 – 10 16 – 18	9 – 12	10 -16

Hinta: 98 € / 10 kerran sarja, 52 €/ 5 kerran sarja, 15 € kertamaksu