



# Liikuntapalveluiden uutiskirje

Uutiskirjeestämme näet ajankohtaisimmat  
tapahtumat sekä tietoa palveluistamme.

Voit hyödyntää sivuja mainoksina ja  
tulostaa suoraan käyttöösi.



# Ilmoittautuminen syksyn ryhmiin

Ilmoittautuminen syksyn ryhmiin alkaa maanantaina  
17.8.2026 klo 8.

Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu ensisijaisesti  
sähköisesti Hellewi-järjestelmän kautta. Jos sähköinen  
ilmoittautuminen ei onnistu, ilmoittautumisia otetaan  
vastaan myös puhelimitse: 03 569 121 30 / 040 335 3566

Syyskausi 31.8.-13.12.2026, ryhmät eivät kokoonnu  
syyslomaviikolla 12.-18.10. (vk 42).



## Syksyn liikuntaryhmät

Monipuolisesta tarjonnasta löytyy jälleen mm.  
kehonhuoltoa, jumppaa, kuntosaliryhmiä eri  
tasoisille kuntoilijoille sekä vesijumppaa. Uutuutena  
liikuntaryhmä vähän liikkuville.

# LIIKUNTARYHMÄT 2026

Syyskausi 31.8.-11.12.2026

## Maanantai

9.00-10.00

- **Rauhallinen kuntosali** (Rasi)
- **Rauhallinen kuntosali** (Monitoimihalli)

10.00-11.00

- **Seniorikuntosali**, vertaisohjattu (Monitoimihalli)

10.30-11.00

- **Tuolijumppa** (Monitoimihalli)

10.30-11.15

- **Kehonhuolto** (Areena)

11.00-12.00

- **Seniorikuntosali**, vertaisohjattu (Monitoimihalli)

11.15-12.00

- **Sulkapallo**, vertaisohjattu (Monitoimihalli)

15.15-16.00

- **Hyvän mielen jumppa** (Kylmäkosken koulu)

## Tiistai

9.00-10.00

- **Seniorikuntosali** (Rasi)
- **Rauhallinen kuntosali** (Monitoimihalli)

10.00-11.00

- **Perheiden liikuntamaa** (Areena)
- **Seniorikuntosali**, vertaisohjattu (Monitoimihalli)

11.15-12.00

- **Kehonhuolto** (Monitoimihalli)

12.30-13.00

- **VoiTas** (Monitoimihalli)

13.30-14.15

- **Aikuinen-vauva jumppa** (Rasi)

14.45-15.30

- **Hyvän mielen jumppa** (Areena)

17.30-18.30

- **Yhdessä liikkeelle - liikuntaryhmä vähän liikkujille** (Arvo Ylpön koulu)

## Keskiviikko

9.00-10.00

- **Seniorikuntosali**, vertaisohjattu (Monitoimihalli)

9.30-10.30

- **Seniorikuntosali**, vertaisohjattu (Rasi)

10.30-11.30

- **Seniorikuntosali**, vertaisohjattu (Rasi)

11.00-11.30

- **Tuolijumppa** (Monitoimihalli)

11.15-12.00

- **Kuntotanssi** (Monitoimihalli)

11.30-12.00

- **Tuolijumppa** (Viialan kirjasto Vilku)

13.00-13.30

- **Erityisryhmien vesijumppa** (Hostel Vekotin)

13.00-14.00

- **Kuntotanssi** (Areena)
- **Kuntosalin starttikurssi** (Monitoimihalli, Rasi, Kylmäkoski)

13.45-14.15

- **Vesijumppa vähän liikkujille** (Hostel Vekotin)

14.30-16.00

- **Jooga** (Lallintalo, Viiala)

## Torstai

9.00-10.00

- **Seniorikuntosali** (Kylmäkoski)

10.00-11.00

- **Seniorikuntosali** (Kylmäkoski)

11.15-12.00

- **Hyvän mielen jumppa** (Monitoimihalli)

13.00-14.00

- **Palloilu** (Areena)

16.00-17.00

- **Liikuntamaa** (Arvo Ylpön koulu)

## Perjantai

10.00-11.00

- **Seniorikuntosali**, vertaisohjattu (Monitoimihalli)

11.15-12.00

- **Seniorijumppa** (Monitoimihalli)

Tarkemmat kuvaukset ryhmistä sekä ilmoittautumisesta löydät [www.aka.fi/liikunta](http://www.aka.fi/liikunta)



# Yhdessä liikkeelle - liikuntaryhmä vähän liikkuville

Yhdessä liikkeelle on maksuton matalan kynnyksen liikuntaryhmä, joka on suunnattu liikkumattomille tai liikuntaa aloittaville henkilöille sekä liikuntaneuvonnan asiakkaille, jotka haluaavat lisätä liikettä arkeen turvallisesti ja omaan tahtiin. Ryhmässä kehitetään peruskuntoa, tasapainoa ja lihasvoimaa sekä nautitaan liikkumisen ilosta yhdessä muiden kanssa.

Tunneilla tehdään kevyitä harjoituksia, jotka soveltuvat eri kuntotasoille. Aiempaa liikuntakokemusta ei tarvita.

Ohjaajana: Lilja Nauska

**tiistaisin klo 17.30-18.30, Arvo Ylpön koulu**

# VoiTas

**tiistaisin klo 12.30-13, Monitoimihalli**

Tunnilla keskitytään tasapainon ylläpitoon ja sen parantamiseen. Harjoitukset tehdään rauhallisesti. Ryhmä on suunnattu liikkumisen apuvälinettä käyttäville, sekä kaatumisen pelkoa kokeville. Tunti on maksuton, et tarvitse kuntopassia.

**Ensimmäinen ryhmä kokoontuu 15.9.-20.10.2026,  
jonka jälkeen alkaa  
uusi ryhmä 3.11 -8.12.2026.**



# Liikuntamaat

## Koko perheen liikuntamaa

Koko perheen liikuntamaa on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille oman aikuisen valvonnassa. Liikuntamaassa muun muassa temppuratoja ja muuta liikunnallista tekemistä.

***tiistaisin klo 10-11, Akaa Areena***

## Lasten liikuntamaa

Lasten liikuntamaa on vapaata, vauhdikasta ja monipuolista liikuntaa, joka on suunnattu alakouluikäisille lapsille. Toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua. Liikuntamaassa mm. pelaillaan ja tehdään temppuratoja. Lapsella olisi hyvä olla mukana tossut tai sisäpelikengät sekä juomapullo.

***torstaisin klo 16-17, Arvo Ylpön koulu***

Liikuntamaat ovat maksuttomia, eivätkä vaadi ennakkoilmoittautumista.

# Aikuinen-vauva jumppa

**tiistaisin klo 13.30-14.15, Rasin voimailutila**

Tunti koostuu alkulämmittelystä, monipuolisista lihaskunto- ja sykettä nostattavista harjoitteista. Lopuksi rauhoitetaan kehoa ja mieltä liikkuvuusharjoitteiden tai venyttelyn avulla. Tunnilla vauva voi olla lattialla tai mukana liikkeissä.

Tunti on suunnattu noin 3-8 kuukauden ikäisille vauvoille. Tunti vahvistaa aikuisen ja vauvan välistä vuorovaikutusta sekä tarjoaa vauvalle virikkeitä. Aikuinen voi olla äiti, isä, mummi, ukki tai vaikkapa kummi.

Mukaan tunnille tarvitset mukavat liikuntavaatteet ja juomapullon. Tunti järjestetään pehmeällä tatamilla, mutta halutessasi voit ottaa myös jumppamaton. Tunti on maksuton!



# Hunajatori

Liikuntapalvelut mukana Hunajatorilla lauantaina  
22.8.2026 klo 9–15.

Hunajatori on koko kaupungin makea juhlapäivä.  
Pisteeltämme löydät tietoa ajankohtaisista tapahtumista  
sekä pääset mittaamaan puristusvoimasi ja pelaamaan  
nopeuspeliä.



## Toimintakyvyn mittauspäivät

Akaan liikuntapalvelut järjestää toimintakyvyn  
mittauspäivän loppuvuodesta 2026. Tarkempi  
aikataulu julkaistaan myöhemmin nettisivuilla  
[www.aka.fi/liikunta](http://www.aka.fi/liikunta)

Mittauspäivänä suoritetaan seuraavat testit:  
puristusvoima, tuolilta ylösnousu, tasapaino sekä  
kehonkoostumus.



# Ruskaretki laavulle

Tiistaina 13.10. klo 13-15 järjestetään ruskaretki Nahkialanvuoren laavulle. Kävellään yhdessä muutaman kilometrin matka ja laavulla grillataan makkarat. Makkara- ja mehutarjoilu. Säävaraus.



# Syyslomatapahtuma perheille

***keskiviikkona 14.10.2026 Akaa Areenalla  
klo 10-12***

Sirkusteemaisessa koko perheen tapahtumassa liikunnallisia pisteitä, kasvomaalausta sekä kahvio. Voit halutessasi pukeutua teeman mukaisesti. Tapahtuma on maksuton.



# Polkupyöräsuunnistus päättyy

Polkupyöräsuunnistus päättyy 15.9. Muistathan palauttaa rastikartan joko paperisena Akaan kirjastoihin tai sähköpostitse liikunta@akaa.fi viimeistään 16.9.2026. Suunnistuksessa vähintään 13 pistettä löytäneiden kesken arvotaan Tokmannille 100 euron ja 50 euron lahjakortit.



## Liikuntaväline- lainaamo

Akaan kaupunginkirjastossa sijaitsevasta liikuntavälinelainaamosta voit lainata liikuntavälineitä kirjastokortilla. Suurin osa välineistä on sijoitettu Akaan pääkirjastoon ja muutamia välineitä on lainattavissa myös Viialan kirjasto Viikasta. Välineet lainataan ja palautetaan samaan yksikköön puhdistettuina ja kuivina. Välineiden laina-aika vaihtelee 3 – 14 vuorokauteen.

Listan lainattavista välineistä löydät  
nettisivuiltamme

[www.akaa.fi/liikuntavälinelainaamo](http://www.akaa.fi/liikuntavälinelainaamo).

# Liikuntavälinelainaamo

## Kauden välineet



- Jumppakuminauhat
- Kahvakuulat
- Kompassi
- Käsipainot
- Kävelysauvat
- Lastenkantorinkka
- Nilkka- ja rannepainot
- Padelsetti
- Riippumatto
- Rinkka
- Sirkussetti
- Tasapainolauta
- Temppurata kassi
- Tennissetti
- Trangia
- Uimahallikortti
- Vastuskuminauhat
- Joogablokit
- Uimahalliranneke
- Polar Pacer urheilukello



# Liikuntaneuvonta

Akaan liikuntapalvelut järjestää maksutonta liikunta- ja elintapaneuvontaa kaikenikäisille, terveytensä kannalta liian vähän liikkuville kuntalaisille.

Liikuntaneuvonnan kautta saat tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta, ohjatusta liikunnasta sekä ulko- ja hyötyliikunnan mahdollisuuksista.

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on tukea liikunnan aloittamisessa sekä auttaa löytämään oma tapa aktiiviseen arkeen. Liikuntaneuvoja kulkee rinnallasi tukien, keskustellen ja yhdessä ratkaisuja etsien. Liikuntaneuvonta on aina yksilöllistä eli palvelusta räätälöidään juuri sinulle sopiva.

Liikuntaneuvonnan asiakastapaamisia järjestetään ajanvarauksella Toijalan monitoimihallilla tai sopimuksen mukaan muualla Akaassa.

Lisätietoja ja ajanvarauskalenteri:  
[www.aka.fi/liikuntaneuvonta](http://www.aka.fi/liikuntaneuvonta)



# Ryhmäliikuntaneuvonta



Kaipaisitko lisää liikettä arkeen, mutta et oikein tiedä, mistä aloittaa? Tai kaipaatko tukea liikunnan lisäämiseen ja monipuolistamiseen?

Ryhmäliikuntaneuvonnassa kokeilemme yhdessä erilaisia tapoja liikkua – käymme mm. kuntosalilla ja ulkona liikkumassa, tutustumme ryhmäliikuntaan ja kokeilemme myös vesiliikuntaa. Saat samalla käytännön vinkkejä uneen, ravitsemukseen ja hyvinvointiin.

- keskiviikkoisin 2.9.-16.12. klo 16-18
- kokoontuminen kuusi kertaa, joka kolmas viikko
- yhdessä kokeillen ja kannustaen
- sopii aikuisille, jotka liikkuvat vähän tai eivät tällä hetkellä lainkaan

Lähde rohkeasti mukaan – sinun ei tarvitse olla valmiiksi liikunnallinen!

Ilmoittaudu mukaan

<https://uusi.kuntapalvelut.fi/akaanliikunta/fi>



Tilaamalla uutiskirjeemme saat ajankohtaisimmat tapahtumamme ensimmäisten joukossa. Lähettämällä **LIKUNNANUUTISKIRJE** sähköpostiosoitteeseen [liikunta@akaa.fi](mailto:liikunta@akaa.fi) liityt postituslistallemme.

Löydät lisätietoa nettisivuiltamme sekä sosiaalisesta mediasta



@akaanliikuntapalvelut



@akaanliikuntapalvelut



[www.akaa.fi/liikunta](http://www.akaa.fi/liikunta)

Uutiskirjeen pystyt peruuttamaan lähettämällä **PERUUTAUUTISKIRJE** sähköpostiosoitteeseen [liikunta@akaa.fi](mailto:liikunta@akaa.fi)