JYTE Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskus

Maksuton liikuntaneuvonta

Liikunta- ja rentoutusohjausta sekä kotivoimisteluohjeita.

Paikka: Väinönkadun palvelukeskus
Väinönkatu 44, pohjakerros

Aika: keskiviikkoisin klo 16.30–18.00
12.9., 10.10. ja 14.11.2018,
6.2., 20.3. ja 24.4.2019

Huom! Kaikissa ryhmissä on sama sisältö.

Ryhmässä annamme tietoa turvallisesta liikkumisesta raskausaikana. Erityisesti keskitymme selän terveyden, lantionpohjan lihasten sekä vatsalihasten harjoittamiseen. Lisäksi saat tietoa synnytyksestä palautumisesta ja vatsalihasten erkauman ennaltaehkäisemisestä. Kerromme tuki- ja liikuntaelimistön raskauden aikaisista muutoksista ja itsehoitokeinoista. Tunnit sisältävät erilaisia voimistelu-, lepo-, rentous- ja lantionpohjanlihasharjoituksia. Annamme ohjeita myös tuki- ja liikuntaelimistön kivunhallintaan sekä kanto- ja imetysergonomiaan.

Tunnit sisältävät käytännönharjoituksia, joten huomioi **joustava vaatetus**.

Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Neuvonta on maksutonta.

Lisätietoja ryhmistä:
Liikuntasuunnittelija p. 014 266 2006

Ryhmätoimintaa odottaville äideille

Kuntovoimistelu ja rentous

Viikoittainen jumppa odottaville äideille. Ota mukaan jumppamatto ja juomapullo!

Paikka: Puistokoulun liikuntasali, Puistokatu 7-9
Aika: maanantaisin klo 19–20
Syyskausi 3.9.-7.12.2018 ja kevätkausi 7.1.-26.4.2019, ryhmiä ei järjestetä juhlapyhinä eikä syys- ja talvilomaviikoilla.

Ennakkoilmoittautuminen osoitteessa
https://kuntapalvelut.fi/jyvaskyla/index.php?l=fi, kurssinumerolla **393**
Kausimaksu 20€. Lasku lähetetään kotiosoitteeseen ilmoittautumistietojen perusteella, jos asiakas on käynyt ryhmässä 3 kertaa tai useammin. Tutustumiskäynti on maksuton.

Jooga

Sekä odottaville äideille että synnytyksen jälkeiseen liikunnan lempeään aloittamiseen! Torstain ryhmä on suunnattu naisille, joilla laskettuaika on vuonna 2019. Perjantain ryhmään osallistua sekä odotusaikana että synnytyksen jälkeen – perjantain ryhmään voit ottaa myös vauvan mukaan!

Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta joogasta. Ota mukaan tyyny ja rento, lämmin asu. Oman joogamaton voi ottaa halutessaan mukaan.

Paikka & aika To klo 16.30–17.30, Studio Laive, Sepänkatu 7
Pe klo 10.30-12.00, Kansalaisopiston sali, Vapaudenkatu 39-41
Syyskausi 3.9.-7.12.2018 ja kevätkausi 7.1.-26.4.2019, ryhmiä ei järjestetä juhlapyhinä eikä syys- ja talvilomaviikoilla.

Ennakkoilmoittautuminen osoitteessa
https://kuntapalvelut.fi/jyvaskyla/index.php?l=fi,
kurssinumerolla **392 (to) & 394 (pe).**
sekä varaa paikkasi jokaiselle Studio Liven tunnille erikseen osoitteessa
https://www.varaaheti.fi/studiolaive.
Studio Livellä tunnille mahtuu max.15 henkilöä. Kausimaksu 20€. Lasku lähetetään kotiosoitteeseen, jos ryhmäkäyntejä on yhteensä 3 kertaa tai useammin. Muistathan perua ryhmäpaikkasi, jos et jatka ryhmässä. Varasijalta ryhmään pääsystä tulee tekstiviestiilmoitus.