

SYDÄNLIIKUNTAA ALOITTELEVILLE

Kevennettyjä ryhmiä

Ryhmäliikunnan kausi 24.8.–12.12.2026 ja
4.1.–24.4.2027, ellei toisin ilmoitettu.

Kevennetty tasapaino- ja voimajumppa

ma 9.30–10.30 AaltoAlvari, aaltosali
ma 12.00–13.00 Vaajakosken liikuntahalli
to 14.45–15.45 Sepänkeskus, Isotooppi

Hinta: 39,90 €/lukukausi

Tasapaino- ja voimajumppaan ennako-
ilmoittautuminen p. 014 569 0179 tai

www.jyvaskyla.fi/liikunta/ryhmiinilmoittautuminen

Kuntosaliharjoittelun pikastartti (3 krt)

Kurssilla perehdytään kuntosaliharjoitteluun ja
-laitteisiin. Kurssilla saat asiantuntevaa opastus-
ta oikeasta kuntosaliharjoittelusta ja perehdy-
tyksen oikeanlaisiin ja turvallisiin suoritustekni-
koihin.

Kertamaksu tai sarjatuote

AaltoAlvari

Monitoimitila (yläkerta)

Harjoittelu tapahtuu HURin paineilmalaitteilla
ti 17.00–18.15

Kurssi I: 22.9.–6.10.2026

Kurssi II: 2.–16.2.2027

Alakerran kuntosali

ke 19.00–20.15

Kurssi III: 2.–16.9.2026

Kurssi IV: 13.–27.1.2027

Wellamon kuntosali

to 18.15–19.30

Kurssi V: 27.8.–10.9.2026

Kurssi VI: 7.–21.1.2027

Kuntosaliharjoittelun jatkokurssi (3 krt)

Kurssi soveltuu henkilöille, joilla on jo kokemus-
ta kuntosaliharjoittelusta ja haluaa lisää ideoita
harjoitteluun mm. vapaita painoja käyttäen.

Hinta: kertamaksu tai sarjatuote

AaltoAlvari, alakerran kuntosali

ke 19.00–20.15

Kurssi I: 11.–25.11.2026

Kurssi II: 17.–31.3.2027

Wellamon kuntosali

to 18.15–19.30

Kurssi III: 26.11.–10.12.2026

Kurssi IV: 8.–22.4.2027



Kuva: Hanna-Kaisa Hämäläinen

Kuntosaliharjoittelu, toimintakyky on alentunut

Kertamaksu tai sarjatuote

AaltoAlvari

to 16.30–17.30

Wellamo

ti 13.30–14.45

ke 12.15–13.30

to 12.00–13.15

Tikkakoski, Club Motivia

ke 12.30–13.45

Ryhmät soveltuvat myös näkövammaisille,
pitkäaikaissairaille, liikuntavammaisille sekä
lievästi kehitysvammaisille.

Kuntosaliryhmiin ennakoilmoittautuminen

p. 014 569 0179 tai

www.jyvaskyla.fi/liikunta/ryhmiinilmoittautuminen

Vesiliikunta

Vesijumppa, taso 1/kevennetty

to 16.45–17.20 Wellamo

Vesijumppa, toimintakyky alentunut

ma 12.30–13.05 Wellamo

Hinta: uimahallin kertamaksu tai sarjatuote

Lisää vesijumppia löydät verkkosivuilta

www.jyvaskyla.fi/liikunta/ohjattu-liikunta/vesiliikunta

Vesijumppiin ennakoilmoittautuminen

p. 014 569 0179 tai

www.jyvaskyla.fi/liikunta/ryhmiinilmoittautuminen

Lisätietoja

Lotta Lepoaho, vastaava liikunnanohjaaja

Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut

p. 050 311 8915, lotta.lepoaho@jyvaskyla.fi

SYDÄN- LIIKUNTA

Kausi 2026–2027



Kuva: Hanna-Kaisa Hämäläinen

Liikunta on erittäin tärkeä osa sydämen terveyttä. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi. Erityisen tärkeää liikunta on silloin, kun toivumme sydäntapahtumasta tai -operaatiosta tai sairastamme sydänsairauksia, kuten verenpainetautia tai sepelvaltimotautia. Liikkuminen tulee kuitenkin aloittaa turvallisesti, ohjatussa harjoittelussa ja omaa vointia kuunnellen.

Jyväskylässä on tarjolla monipuolisia liikuntamahdollisuuksia sydänasiakkaille. Liikuntaryhmissä voit aloittaa liikunnan turvallisesti tai jatkaa liikuntaharrastusta sydäntapahtumasta toivuttuasi ja kunnon kohennuttua. Ryhmiä on tarjolla niin liikuntaa aloitteleville kuin pidempään harrastaneille. Osaavat liikunnanohjaajat tekevät liikkumisesta turvallista, hauskaa ja monipuolista.

Liikuntapalvelut pidättää oikeuden muutoksiin.

Sydänpotilaan liikuntapolku:

www.ksshp.fi/sydanpotilaanliikuntapolku/

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaiken ikäisille Jyväskyläläisille, jotka haluavat tukea liikunnan aloittamiseen ja lisäämiseen sekä mieleisen liikunnallisen lajin löytymiseen.

Liikuntaneuvontaan ajan voi varata itse tai täyttää verkkosivuilla yhteydenottolomakkeen. Neuvonta on maksuton.

Ajanvaraukset sekä puhelinneuvonta

tiistaisin klo 15.00–16.00 p. 014 569 0179

Liikuntaneuvontapaikat:

uimahallit AaltoAlvari ja Wellamo,
Huhtahalli sekä Palokan kirjasto.

Esitteestä löydät sydänystävällisiä liikuntaryhmiä, joita järjestetään Jyväskylän alueella.

JYVÄSKYLÄ 