



OSAAMISKESKUS  
KAINUUN AALTO

# KURSSIOPAS

LUKUVUODELLE 2017-2018

Aalto kansalaisopisto

Avoin yliopisto-opetus • Avoin amk-opetus  
Ammatillinen lisäkoulutus • Kansalaisopiston harrastekurssit

## SISÄLLYS

OSAAMISKESKUS KAINUUN AALTO.....	5
ILMOITTAUTUMINEN .....	5
KURSSIMAKSUN MAKSAMINEN .....	5
LIIKUNTA- JA KULTTUURISETELEILLÄ MAKSAMINEN.....	5
LISÄTIETOJA HENKILÖKUNNALTA .....	5
LUKUVUODEN 2017-2018 OPETUS.....	5
VAKUUTUS .....	5
LASTEN JA NUORTEN KURSSIT .....	6
Lasten liikuntaa 4-6 -vuotiaille (Kuluntalahti) .....	6
Perhesirkus, 3-6 v. lapsi ja aikuinen.....	6
Sirkus 9-12 -vuotiaille .....	6
Sirkus 7-10 -vuotiaille .....	6
Aamumuskari, lapsi ja aikuinen.....	6
Muskari, 2-3-vuotias lapsi ja vanhempi .....	7
Tanssileikkikoulu 5-7 -vuotiaille .....	7
Lapsijooga 7-10 -vuotiaille.....	7
Poikien temppukoulu 4-6 -vuotiaille .....	7
Lasten liikunta 4-6 -vuotiaille (Vanahis).....	7
Lasten liikunta 7-10 -vuotiaille (Vanahis) .....	7
Satujumppa/baletti 3-4 -vuotiaille .....	7
Voimistelu 7-12 -vuotiaille .....	8
KÄSITYÖKURSSIT.....	8
Posliininmaalaus .....	8
Sivellinpiiri.....	8
Kivityö ja mosaiikki.....	8
Kuvataidepiiri kehitysvammaisille .....	8
Nukkeotiharrastajat .....	8
KIELET.....	8
Matkailuenglannin lyhytkurssi .....	8
SOITTO JA LAULU .....	9
Pianonsoiton yksilöopetus .....	9
Viulunsoiton yksilöopetus .....	9
Harmonikansoiton yksilöopetus.....	9
Harmonikkapiiri .....	9
Harmonikan ja muiden instrumenttien soitto bändissä (Aikuisten ryhmä).....	9

Harmonikan ja muiden instrumenttien soitto bändissä (Nuorten ryhmä) .....	9
VIRIKKEEKSI VARTTUNEILLE .....	10
Senioriliikuntaa naisille .....	10
Seniorizumba .....	10
Senioriliikuntaa miehille .....	10
Kehitysvammaisten ikäihmisten piiri.....	10
Virikepiiri Arvola 1, perjantai.....	10
Virikepiiri Arvola 2, lauantai.....	10
LIIKUNTA JA TANSSI /miehille.....	10
Miesten liikuntaa Kainulassa .....	10
Miesten liikunta (Keskuskoulu).....	10
Miesten liikunta (Kuluntalahti).....	11
LIIKUNTA JA TANSSI /jumat .....	11
Keskivartalojumppa (Vanahis).....	11
Kunnonjumppa naisille .....	11
Niska- ja selkäjumppa .....	11
RVP (reisi-vatsa-pakara).....	11
LIIKUNTA JA TANSSI /tanssilliset ja musiikilliset jummat/tunnit .....	12
FitDance .....	12
Itämainen tanssi I, alkeet .....	12
Itämainen tanssi II, jatko .....	12
Zumba® .....	12
LIIKUNTA JA TANSSI /kahvakuula .....	12
Kahvakuula alkeet A (Vanahis) .....	12
Kahvakuula alkeet B.....	13
Kahvakuula alkeet C.....	13
Kahvakuula jatko A .....	13
Kahvakuula jatko B .....	13
LIIKUNTA JA TANSSI /juoksu, sähly, painonhallinta .....	13
Juoksukoulu naisille .....	13
Painonhallintaryhmä.....	13
LIIKUNTA JA TANSSI /kehonhuolto, jooga, shindo .....	14
Kehonhuolto .....	14
Kokonaisvaltainen jooga .....	14
Shindo .....	14
SJI Jooga.....	14

VERKKOVÄLITTEISET YLEISÖLUENNOT .....	15
SAIRAUDET JA LIIKUNTA -WEBINAARISARJA .....	15
IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTON VERKKOLUENNOT .....	15
YHTEYSTIEDOT.....	16

## OSAAMISKESKUS KAINUUN AALTO

Osaamiskeskus Kainuun Aalto on Kainuun kesäyliopiston ja Aalto kansalaisopiston muodostama toiminnallinen yhteistyöoppilaitos, joka kokoaa yhteen vapaan sivistystyön palvelutarjontaa Kainuussa. Järjestämme alueellamme avointa yliopisto-opetusta, avointa ammattikorkeakouluopetusta, ammatillista lisäkoulutusta, kielikoulutuksia, lukiolaisille suunnattuja kursseja sekä omaehtoista oppimista tukevaa toimintaa. Aalto kansalaisopistossa on mahdollista harrastaa monipuolisesti liikuntaa, kädentaitoja, musiikkia, kieliä jne. Koulutustarjontamme on kaikille avointa aikaisemmasta pohjakoulutuksesta tai iästä riippumatta.

### ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautumisaika lukuvuoden 2017-2018 harrastekursseille päättyy pääsääntöisesti 27.8.2017. Ilmoittautuminen kursseille tapahtuu kotisivujen kautta, josta löytyy myös viimeinen ilmoittautumisaika kurssikohtaisesti. Ilmoittautuminen on avoinna kotisivuillamme kainuunaalto.fi ympärivuorokauden. Puhelimitse voi ilmoittautua arkisin toimisto-aikaan. (Huom! Toimiston väki lomalla 10.-30.7.2017)

Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kurssi toteutuu, kun ilmoittautuneita on kurssikohtainen vähimmäismäärä. Kurssin alkamisesta ei ilmoiteta erikseen. Kurssin peruuntumisesta tai aikataulumuutoksista ilmoitetaan opiskelijoille ensisijaisesti sähköpostilla sekä tekstiviestillä. Muistathan antaa yhteystietosi ilmoittautumisen yhteydessä.

### KURSSIMAKSUN MAKSAMINEN

Ilmoittautumisesta peritään 10 €:n varausmaksu. Maksu oikeuttaa yhteen tutustumiskertaan kurssille, jolle olet ilmoittautunut. Varausmaksua ei voi perua eikä sitä palauteta. Mikäli jatkat kurssilla tutustumiskerran jälkeen, laskutamme lukukauden kurssimaksun kokonaisuudessaan. Mikäli et jatka kurssilla tutustumiskerran jälkeen, tulee peruminen tehdä kirjallisesti heti kurssikerran jälkeen sähköpostitse osoitteeseen mira@kainuunaalto.fi tai puhelimitse 040 1488 591 toimiston aukioloaikoina (arkisin klo 9-15). Peruutusilmoitus vahvistetaan vastaanotetuksi. Kurssia ei voi perua opettajalle.

### LIIKUNTA- JA KULTTUURISETELEILLÄ MAKSAMINEN

Aalto kansalaisopistossa voit maksaa myös työnantajan omaehtoiseen liikunta- ja kulttuuritoimintaan antamalla maksuvälineillä kuten Smartum seteli, TYKY-Kuntoseteli+ ja Virikeseteli®. Meillä voi maksaa myös Smartum saldo- ja Tyky-Online -verkkomaksuilla. Seteleillä ja verkkomaksuja käyttävien tulee ilmoittaa setelien/saldon määrä ilmoittautumisen yhteydessä ja toimittaa setelit/kuitti verkkomaksusta ensimmäisen kurssiviikon aikana toimistoon. Myöhästyneitä seteleitä/verkkomaksuja ei huomioida kurssilaskutuksessa.

### LISÄTIETOJA HENKILÖKUNNALTA

Lisätietoja kursseista sekä niihin hakeutumisesta saat koulutussuunnittelijoiltaamme. Yhteystiedot löytyvät kotisivuiltamme sekä tämän esitteen lopusta.

### LUKUVUODEN 2017-2018 OPETUS

Syyslukukausi 2017 alkaa viikolla 37, ma 11.9.2017. Opetusta on 12 viikkoa. Syyslomaviikolla 42 (16.-22.10.2017) ja itsenäisyyspäivänä 6.12.2017 ei ole pääsääntöisesti kurssitoimintaa. Kevätlukukausi 2018 alkaa viikolla 2, ma 8.1.2018. Opetusta on 12 viikkoa. Hiihtolomaviikolla 10 (5.-11.3.2018) ja pääsiäisenä ei ole pääsääntöisesti kurssitoimintaa.

### VAKUUTUS

Opistolla ei ole tapaturmavakuutusta opiskelijoille.

## LASTEN JA NUORTEN KURSSIT

### Lasten liikuntaa 4-6 -vuotiaille (Kuluntalahti)

maanantaisin klo 17:00-17:45, opettaja Mikko Kervinen

Kuluntalahden koulu, liikuntasali, Kulunkierto 2, 87950 Kuluntalahti

Harjoittaa perusliikuntataitoja monipuolisesti pelien ja leikkien avulla. Alkuleikit 15', motoriset perusliikuntataidot 15' ja pelit tai loppuleikki 15'.

### Perhesirkus, 3-6 v. lapsi ja aikuinen

maanantaisin klo 18:20-19:05, opettaja Sade Vuori

Aalto kansalaisopisto, lasten liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Perhesirkus on noin 3-6-vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteinen leikkihetki, jossa tutustutaan leikinomaisesti sirkuksen alkeisiin. Tunnit sisältävät yhteistä tekemistä ja tempuilua, mm. akrobatian, tasapainoilun ja erilaisten välineiden, kuten huivien, pallojen ja vanteiden parissa. Tarkoituksena on kehittää monipuolisesti lapsen ja aikuisen motoriikkaa ja kehonhallintaa. Taitoja harjoitellaan sekä lapsen, että vanhemman ehdoilla niin, että harjoittelusta löytyisi liikunnan riemu ja onnistumisen kokemukset. Yhdessä tekemällä edistetään lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta, sekä tutustutaan ryhmässä toimimiseen. Tunneille pukeudutaan sisäliikuntavaatteisiin ja harjoittelu tapahtuu mieluiten paljain varpain. Mukaan tarvitsee vain juomapullon ja iloisen mielen!

### Sirkus 9-12 -vuotiaille

maanantaisin klo 16:25-17:10, opettaja Sade Vuori

Kajaanihalli, telinevoimistelutila, Ratakatu 2, Kajaani

Lasten sirkustunneilla tutustutaan sirkuksen alkeisiin akrobatian, tasapainoilun ja jongleerauksen parissa. Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti kehonhallintaa, motoriikkaa, itseilmaisua ja ryhmässä toimimista erilaisten harjoitusten, pelien ja tempuratojen avulla. Taitojen harjoittelu tapahtuu lapsen ehdoilla iloisessa ilmapiirissä. Aiempaa sirkustaustaa ei tarvitse. Tarkoituksena on löytää harjoittelusta liikunnan riemu ja onnistumisen kokemukset. Tunneille pukeudutaan sisäliikuntavaatteisiin ja harjoittelu tapahtuu mieluiten paljain varpain. Mukaan tarvitsee vain juomapullon ja iloisen mielen!

### Sirkus 7-10 -vuotiaille

maanantaisin klo 17:15-18.00, opettaja Sade Vuori

Kajaanihalli, telinevoimistelutila, Ratakatu 2, Kajaani

Lasten sirkustunneilla tutustutaan sirkuksen alkeisiin akrobatian, tasapainoilun ja jongleerauksen parissa. Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti kehonhallintaa, motoriikkaa, itseilmaisua ja ryhmässä toimimista erilaisten harjoitusten, pelien ja tempuratojen avulla. Taitojen harjoittelu tapahtuu lapsen ehdoilla iloisessa ilmapiirissä. Aiempaa sirkustaustaa ei tarvitse. Tarkoituksena on löytää harjoittelusta liikunnan riemu ja onnistumisen kokemukset. Tunneille pukeudutaan sisäliikuntavaatteisiin ja harjoittelu tapahtuu mieluiten paljain varpain. Mukaan tarvitsee vain juomapullon ja iloisen mielen!

### Aamumuskari, lapsi ja aikuinen

tiistaisin klo 10:00-10:45, opettaja Sirpa Ojala

Aalto kansalaisopisto, luokka 3, Sissikuja 3, Kajaani

Musiikkihetki aikuiselle ja n. 1v ikäiselle lapselle. Muskarissa körötellään, loruillaan, lauletaan ja tanssitaan yhdessä vanhemman kanssa.

## Muskari, 2-3-vuotias lapsi ja vanhempi

tiistaisin klo 17:15-18:00, opettaja Raija Tikkanen

Aalto kansalaisopisto, luokka 3, Sissikuja 3, Kajaani

Musiikkihetki aikuiselle ja 2-3-vuotiaalle lapselle. Pienen lapsen ja vanhemman yhteinen musiikkihetki. Tärkeintä on musiikin kokemisen ja tekemisen ilo ja pienen lapsen musiikillisen uteliaisuuden herättäminen. Tunneilla lauletaan, loruillaan, soitetaan sekä liikutaan ja tanssitaan musiikin mukaan.

## Tanssileikkikoulu 5-7 -vuotiaille

tiistaisin klo 17:45-18:30, opettaja Annika Järvenpää

Aalto kansalaisopisto, lasten liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Tervetuloa tanssin ja leikkien maailmaan. Tunneilla harjoitellaan musiikin ja liikunnan yhdistämistä leikin kautta. Luvassa on lisäksi hauskoja tempuratoja ja pelejä. Tunnit kehittävät lapsen motorisia perustaitoja sekä sosiaalisia taitoja.

## Lapsijooga 7-10 -vuotiaille

keskiviikkoisin klo 17:30-18:15, opettaja Kirsi Korhonen

Aalto kansalaisopisto, lasten liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Kokonaisvaltainen lapsijooga on positiivista, leikinomaista ja se opettaa lasta hyväksymään itsensä sellaisena kuin hän on. Joogaliikkeet eli asanat vaikuttavat monella tavalla lapsen kehossa ja mielessä. Ne kehittävät kehotietoisuutta ja minätietoisuutta. Jooga-asanoihin tutustutaan tarinan muodossa ja samaistutaan eri liikkeisiin, esim. koira, gorilla, kani. Lapsijoogassa lasta opetetaan kuuntelemaan itseään ja liikkeitä saa tehdä omaan tahtiin. Kilpailu ja suorittaminen eivät kuulu lapsijoogaan. Lasta kannustetaan liikkumaan omalla tavallaan, ei tarvitse tehdä samalla tavalla kuin vieruskaveri.

## Poikien tempurakoulu 4-6 -vuotiaille

keskiviikkoisin klo 16:30-17:15, opettaja Juuso Ijäs

Aalto kansalaisopisto, lasten liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Tunnilla opitaan erilaisia perusakrobatia ja tempurakoulu taitoja kuten kärrynpyörä, kuperkeikat ja käsillä seisontaa erilaisten leikkien ja tempurakoulu ohessa. Paljon tekemistä hymyhuulilla.

## Lasten liikunta 4-6 -vuotiaille (Vanahis)

torstaisin klo 17:00-17:45, opettaja Ida-Kaisa Kallioinen

Kylätalo Vanahis (Nakertaja), Särkilahdentie 1, 87830 Kajaani

Kurssilla kehitetään monipuolisesti liikuntataitoja leikein ja pelein. Sisäliikuntaan sopiva vaatetus ja juomapullo. Halutessaan voi ottaa mukaan sisätossut, muuten ollaan paljain jaloin.

## Lasten liikunta 7-10 -vuotiaille (Vanahis)

torstaisin klo 18:00-18:45, opettaja Ida-Kaisa Kallioinen

Kylätalo Vanahis (Nakertaja), Särkilahdentie 1, 87830 Kajaani

Kurssilla kehitetään monipuolisesti liikuntataitoja leikein ja pelein. Sisäliikuntaan sopiva vaatetus ja juomapullo. Halutessaan voi ottaa mukaan sisätossut, muuten ollaan paljain jaloin.

## Satujumppa/baletti 3-4 -vuotiaille

torstaisin klo 16:30-17:00 (HUOM! Kesto 30 min.), opettaja Annika Järvenpää

Aalto kansalaisopisto, lasten liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Tervetuloa satujumpan ja baletin maailman. Tunneilla harjoitellaan mielikuvituksen ja satujen kautta jumppaamaan ja



balettitanssimaan. Lisäksi päästään leikkimään ja pelailemaan yhdessä. Tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja sosiaalisia taitoja leikin ja liikunnan ilon kautta.

## Voimistelu 7-12 -vuotiaille

torstaisin klo 17:10-17:55, opettaja Annika Järvenpää

Aalto kansalaisopisto, lasten liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Tervetuloa voimistelun maailmaan! Tunneilla opitaan akrobatiaa, tasapainoa, koordinaatiota sekä kehonhallintaa. Lisäksi päästään tutustumaan voimisteluvälineisiin ja temppuilemaan niiden kanssa. Musiikkiin päästään harjoittelemaan myös omia koreografioita. Lisäksi leikitään ja pelaillaan.

## KÄSITYÖKURSSIT

### Posliininmaalaus

Tiistaisin klo 10.30-13.30, opettaja Pipa Kemppainen

Kurssi on suunnattu aloittaville ja perusteita hallitseville posliininmaalareille.

### Sivellinpiiri

Tiistaisin klo 13.30-16.00, opettaja Pipa Kemppainen

Maalataan akryyli- ja öljyväreillä tauluja oman kiinnostuksen mukaan.

Kurssi sopii myös aloitteleville maalajille.

### Kivityö ja mosaiikki

Keskiviikkoisin klo 18.00-20.15, opettaja Tarja Järvinen

Uusille ja ennen harrastaneille kivityön ja mosaiikin perusteita.

### Kuvataidepiiri kehitysvammaisille

Torstaisin klo 9.30-11.00, opettaja Kirsi Komppa

Piirustusta ja askartelua kehitysvammaisille.

### Nukkekiharrastajat

Joka toinen torstai alkaen viikolla 37 klo 15.00-19.00, opettaja Jaana Sirviö

Nukkekodin irtaimiston tekoa. Pienkalusteita, tekstiilejä, ruokia, astioita, kirjoja jne. Käytetään paljon kierrätysmateriaalia.

Ryhmä on suunnattu aikuisille sekä yli 15-vuotiaille aiheesta kiinnostuneille.

## KIELET

### Matkailuenglannin lyhytkurssi

15.-16.9.2017 (pe klo 17-19.30 ja la klo 10-14.30), opettaja Anna Kaisa Puhakka

Matkailijan sanastoa ja käytännön tilanteita, mm. ravintolassa, hotellissa, kaupassa ja apteekissa. Oppikirja: Englantia matkailijoille. Finnlectura. Opiskelija hankkii oppikirjan itse, kirja tulee olla mukaan heti ensimmäisellä tunnilla.



## SOITTO JA LAULU

### Pianonsoiton yksilöopetus

Maanantaisin klo 16.10-17.10 ja klo 18.10-19.10. Tiistaisin klo 16.10-17.10 ja klo 18.10-19.10.

Varaa oma aikasi toimistosta, p. 040 1488 591. Opettaja Raija-Liisa Tikkanen

Aalto kansalaisopisto, lk 3, Sissikuja 3, Kajaani

Pianonsoiton yksilöopetusta, 30 min/oppilas/viikko. Syyslukukaudella 12 viikkoa opetusta, samoin kevätlukukaudella 12 viikkoa opetusta.

### Viulunsoiton yksilöopetus

Maanantaisin klo 16.10-17.10 ja klo 18.10-19.10. Tiistaisin klo 16.10-17.10 ja klo 18.10-19.10.

Varaa oma aikasi toimistosta, p. 040 1488591. Opettaja Raija-Liisa Tikkanen

Aalto kansalaisopisto, lk 3, Sissikuja 3, Kajaani

Viulunsoiton yksilöopetusta, 30 min/oppilas/viikko. Syyslukukaudella 12 viikkoa opetusta, kevätlukukaudella 12 viikkoa opetusta.

### Harmonikansoiton yksilöopetus

Keskiviikkoisin klo 15-17.30. Varaa oma aikasi, p. 040 1488 591. Opettaja Terho Lämsä

Aalto kansalaisopisto, lk 3, Sissikuja 3, Kajaani

Harmonikansoiton yksilöopetusta, 30 min/oppilas/viikko. Syyslukukaudella 12 viikkoa opetusta, kevätlukukaudella 12 viikkoa opetusta.

### Harmonikkapiiri

keskiviikkoisin klo 18-20 ja perjantaisin klo 17-19, opettaja Terho Lämsä

Pupula, Makkolankatu 18, Kajaani

Tavoitteena on soitella ennestään tuttuja kappaleita ja kehittää soitannollista tasoa sekä opetella n. 4-6 uutta kappaletta lukukauden aikana. Tarvittaessa voidaan käydä musiikin teoriaan liittyviä asioita. Keskiviikkoisin paikalle voi tulla jo klo 17.30 silloin voi kuulla Kajaanin harmonikkakerhon tiedotteet. Kysy lisää harmonikkapiiristä opettajalta puh. 044-554 4276/Terho.

### Harmonikan ja muiden instrumenttien soitto bändissä (Aikuisten ryhmä)

sunnuntaisin klo 16:00-17:45, opettaja Terho Lämsä

Aalto kansalaisopisto, luokka 3, Sissikuja 3, Kajaani

Harmonikan ja muiden instrumenttien soittaminen bändissä aikuisille. Kurssilla myös musiikin teoriaa ja vapaan säestyksen alkeita käytännönläheisesti. Tarkemmat tiedustelut opettajalta, p. 044 554 4276/Terho.

### Harmonikan ja muiden instrumenttien soitto bändissä (Nuorten ryhmä)

sunnuntaisin klo 14:00-15:45, opettaja Terho Lämsä

Aalto kansalaisopisto, luokka 3, Sissikuja 3, Kajaani

Harmonikan ja muiden instrumenttien soittaminen bändissä nuorille. Kurssilla myös musiikin teoriaa ja vapaan säestyksen alkeita käytännönläheisesti. Tarkemmat tiedustelut opettajalta, p. 044 554 4276/Terho.

## VIRIKKEEKSI VARTTUNEILLE

### Senioriliikuntaa naisille

maanantaisin klo 10:00-11:00, opettaja Mikko Kervinen

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Harjoittaa kehon joustavuutta, vahvistaa lihaksia, kasvattaa kehontunnetta sekä kehittää tasapainoa ja keskittymiskykyä.

Alkulämmittely 20', lihaskuntoharjoitteet 30' ja venyttely tai loppurentoutus 10'.

### Seniorizumba

tiistaisin klo 16:50-17:35, opettaja Zumba®-ohjaaja Sirpa Sievers

Aalto kansalaisopisto, lasten liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Zumba on hauska ja tanssillinen, kuntoa kohottava liikuntamuoto. Tule mukaan kokemaan zumban rytmit! Sopii erityisesti aloitteleville zumbaajille.

### Senioriliikuntaa miehille

keskiviikkoisin klo 9:00-10:15, opettaja Mikko Kervinen

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Harjoittaa kehon joustavuutta, vahvistaa lihaksia, kasvattaa kehontunnetta sekä kehittää tasapainoa ja keskittymiskykyä.

Alkulämmittely 30', lihaskuntoharjoitteet 30' sekä venyttely ja loppurentoutus 15'.

### Kehitysvammaisten ikäihmisten piiri

torstaisin klo 12:00-13:30, opettaja Kirsi Komppa

Aalto kansalaisopisto, luokka 1, Sissikuja 3, Kajaani

Piirustusta ja askartelua kehitysvammaisille.

### Virikepiiri Arvola 1, perjantai

perjantaisin klo 13:00-14:30, opettaja Armi Määttä

Arvola I-talon palvelutalossa

Aika kuluu leppoisasti yhdessä keskustellen ja muistoja jakaen.

### Virikepiiri Arvola 2, lauantai

lauantaisin klo 10:00-11:30, opettaja Armi Määttä

Arvola I-talon palvelutalossa

Aika kuluu leppoisasti yhdessä keskustellen ja muistoja jakaen.

## LIIKUNTA JA TANSSI /miehille

### Miesten liikuntaa Kainulassa

Keskiviikkoisin klo 18:45-20:00, opettaja Mikko Kervinen HUOM! Aloitus viikolla 38, 20.9.2017.

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Kuntoa ja kestävyyttä monipuolisilla harjoituksilla. Pienryhmässä harjoittelu on yksilöllisempää, ryhmäkoko max. 15 henkilöä

### Miesten liikunta (Keskuskoulu)

maanantaisin klo 20:00-21:00, opettaja Juha-Pekka Keränen

Kajaanin keskuskoulu, Väinämöisenkatu 28, Kajaani

Miesten sählyä maanantaisin Kajaanin keskuskoululla; hiki virtaa ja jutut lentävät hyvässä porukassa! Uusia pelimiehiä mahtuu mukaan!

## Miesten liikunta (Kuluntalahti)

maanantaisin klo 18:00-19:30, opettaja Mikko Kervinen

Kuluntalahden koulu, liikuntasali, Kulunkierto 1, 87950 Kuluntalahti

Harjoittaa kehon joustavuutta, vahvistaa lihaksia, kasvattaa kehontunnetta sekä kehittää tasapainoa ja keskittymiskykyä.

Alkulämmittely 30', sähly ja lihaskunto 45' sekä loppurentoutus tai venyttely 15'. Alkulämmittelyssä Jooga ja Pilates tyylistä harjoittelua keskittyen liikkuvuuden ja kehonhallinnan kehittämiseen.

## LIIKUNTA JA TANSSI /jumpat

### Keskivartalojumppa (Vanahis)

tiistaisin klo 16:45-17:45, opettaja Mikko Kervinen

Kylätalo Vanahis (Nakertaja), 2. kerroksen liikuntatila, Särkilahdentie 1, 87830 Nakertaja

Harjoittaa kehon joustavuutta, vahvistaa kehon syvälihaksia, kasvattaa kehontunnetta sekä kehittää tasapainoa ja keskittymiskykyä.

Alkulämmittely 20', keskivartalon syvälihaksia vahvistavat harjoitteet 30' ja venyttely tai rentoutus 10'.

Jooga ja Pilates tyylistä harjoittelua. Tunnille mukaan oma matto ja rennot vaatteet.

### Kunnonjumppa naisille

maanantaisin klo 18:30-19:45, opettaja Anna Maria Kärkkäinen

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Teemaa vaihteleva jumppa takaa monipuolisen ja mukavan liikuntaharrastuksen. Kokonaisvaltaista liikuntaa, joka kehittää lihaskuntoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimestöä. Vaihtelevat sisällöt, kehonpainolla ja lisäpainoilla tehtäviä harjoitteita, kierto-harjoittelua ja patteritreeniä (esim. tabata). Lopuksi venyttelyä ja rentoutus.

### Niska- ja selkäjumppa

torstaisin klo 16:45-17:45, opettaja Mikko Kervinen

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Vahvistetaan keskivartalon syvälihaksia, tehdään selän ja niskan alueen liikkuvuutta lisääviä harjoituksia sekä venyttelyä.

Osa opetuksesta tehdään kuminauhaa hyödyntäen. Liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen rauhalliseen tahtiin.

Alkulämmittely 20', niska- ja hartia sekä selänsyvälihaksia vahvistavat harjoitteet 30' ja venyttely tai rentoutus 10'.

Keskitytään niska- ja selänalueen hyvinvointia tukeviin ja kehittäviin harjoitteisiin. Jooga ja Pilates tyylistä harjoittelua.

### RVP (reisi-vatsa-pakara)

tiistaisin klo 18:15-19:15, opettaja Anna Maria Kärkkäinen

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Lihaskuntopainotteinen ”täsmätunti” reisille, vatsalle ja pakaraille. Tunnilla tehdään helppoja liikesarjoja omalla kehonpainolla sekä erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunti ei sisällä haastavia askelsarjoja.

## LIIKUNTA JA TANSSI /tanssilliset ja musiikilliset jumput/tunnit

### FitDance

tiistaisin klo 17:10-18:10, opettaja Anna-Maria Kärkkäinen

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Tanssin iloa! Aerobinen tunti, jossa yhdistyy tanssi, treeni ja hauskanpito! Aiempaa tanssitaustaa ei tarvita, joten tunti sopii kaikille, myös nuorille liikkujille (yli 13v). Tunnin pääpaino on hyvä mieli ja liikunnan ilo. Tunnilla tanssitaan hyvien biisien tahdissa! Mukaan rennot vaatteet ja vesipullo. Tulethan mukaan!

### Itämainen tanssi I, alkeet

torstaisin klo 18:00-19:00, opettaja Päivi Huusko. HUOM! Aloitus 28.9.2017.

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Kurssilla opetellaan itämaisen tanssin perusliikkeet alkeista vartalon hallintaan. Tanssitaan helpoilla ja yksinkertaisilla askeleilla, ei vaativaa koreografiaa. Ei vaadi aikaisempaa tanssitaitoa. Tanssi vahvistaa koordinoitukykyä ja on monipuolista liikuntaa. Tuntien alussa ovat lämmittelyt ja lopuksi venyttelyt. Tanssi on hauskaa ja opetuksessa on paljon huumoria.

### Itämainen tanssi II, jatko

torstaisin klo 19:00-20:00, opettaja Päivi Huusko HUOM! Aloitus 28.9.2017.

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Jonkin verran itämaista tanssia harrastaneille. Kurssilla opetellaan itämaisen tanssin perusliikkeet alkeista vartalon hallintaan. Tanssitaan helpoilla ja yksinkertaisilla askeleilla, ei vaativaa koreografiaa. Ei vaadi aikaisempaa tanssitaitoa. Tanssi vahvistaa koordinoitukykyä ja on monipuolista liikuntaa. Tuntien alussa ovat lämmittelyt ja lopuksi venyttelyt. Tanssi on hauskaa ja opetuksessa on paljon huumoria.

### Zumba®

maanantaisin klo 17:30-18:15, opettaja Zumba®-ohjaaja Sirpa Sievers

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Zumba on hauska ja tanssillinen, kuntoa kohottava liikuntamuoto. Tunti sopii hyvin tanssiliikunnasta tai muuten selkeästä rytmiliikunnasta nauttiville. Tunnilla tehdään askelsarjoja mm. samban, cha chan, salsan, merenquen, tangon, jiven ja muun tanssimusiikin tahtiin. Tämä reipas liikunta polttaa rasvaa, kehittää aerobista - ja lihaskuntoa sekä parantaa tasapainoa. Ota tunnille mukaasi reipas mieli, joustava sisäliikunta-asu, mukavat kengät tai tossut ja juomapullo sekä pieni pyyhe. Tule mukaan kokemaan zumban rytmit!

## LIIKUNTA JA TANSSI /kahvakuula

### Kahvakuula alkeet A (Vanahis)

tiistaisin klo 17:50-18:50, opettaja Mikko Kervinen

Kylätalo Vanahis (Nakertaja), 2. kerroksen liikuntatila, Särkilahdentie 1, 87830 Kajaani

Harjoittaa kaikkia kunnon osa-alueita: voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota. Alkulämmittely: kehoa avaavat liikkeet kahvakuula harjoittelua varten 10', alkeistason kahvakuula liikeharjoittelu 40' ja venyttely tai rentoutus 10'. Huom! Tunnille mukaan oma kahvakuula ja matto.

## Kahvakuula alkeet B

tiistaisin klo 19:20-20:20, opettaja Mikko Kervinen

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Harjoittaa kaikkia kunnan osa-alueita: voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota. Alkulämmittely: kehoa avaavat liikkeet kahvakuula harjoittelua varten 10', alkeistason kahvakuula liikeharjoittelu 40' ja venyttely tai rentoutus 10'. Kansalaisopistolta löytyy kahvakuulia, halutessasi voit ottaa oman mukaan.

## Kahvakuula alkeet C

keskiviikkoisin klo 16:30-17:30, opettaja Mikko Kervinen

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Harjoittaa kaikkia kunnan osa-alueita: voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota. Alkulämmittely: kehoa avaavat liikkeet kahvakuula harjoittelua varten 10', alkeistason kahvakuula liikeharjoittelu 40' ja venyttely tai rentoutus 10'. Kansalaisopistolta löytyy kahvakuulia, halutessasi voit ottaa oman mukaan.

## Kahvakuula jatko A

keskiviikkoisin klo 17:35-18:35, opettaja Mikko Kervinen

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Harjoittaa kaikkia kunnan osa-alueita: voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota. Alkulämmittely: kehoa avaavat liikkeet kahvakuula harjoittelua varten 10', keskitason kahvakuula liikeharjoittelu 40' ja venyttely tai rentoutus 10'. Kansalaisopistolta löytyy kahvakuulia, halutessasi voit ottaa oman mukaan.

## Kahvakuula jatko B

lauantaisin klo 12:30-13:45, opettaja Mikko Kervinen

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Harjoittaa kaikkia kunnan osa-alueita: voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota. Alkulämmittely: kehoa avaavat liikkeet kahvakuula harjoittelua varten 10', keskitason kahvakuula liikeharjoittelu 40' ja venyttely tai rentoutus 10'. Kansalaisopistolta löytyy kahvakuulia, halutessasi voit ottaa oman mukaan.

# LIIKUNTA JA TANSSI /juoksu, sähly, painonhallinta

## Juoksukoulu naisille

maanantaisin klo 17:45-18:45, opettaja Anniina Liedes

Huom! Kurssin aloitus ma 18.9. klo 17.45-19.45, jolloin kaksi tuntia peräkkäin. Aloituskerralla käydään läpi lukuvuoden suunnitelma sekä tehdään terveystestit ja testit.

Kokoontuminen: Aalto kansalaisopisto, Sissikuja 3, Kajaani

Kurssi on tarkoitettu aloitteleville juoksijoille, joilla ei ole aikaisempaa juoksukokemusta tai ovat juosseet hyvin vähän ja haluavat saada juoksemisesta itselle mielekkään harrastuksen. Tavoitteena on kurssin päättyessä pystyä juoksemaan 10 kilometriä. Alussa teemme kuntotestit ja lukuvuoden ajan harjoitellamme juoksua nousujohteisesti sekä opettelemme taloudellista juoksutekniikkaa. Kurssilla kiinnitetään huomiota myös mm. juoksijan lihaskuntoon ja -huoltoon. Kurssin alussa laaditaan jokaiselle juoksuohjelma.

## Painonhallintaryhmä

torstaisin klo 19:10-20:10, opettaja Anna Maria Kärkkäinen

Aalto kansalaisopisto, lasten liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Motivoitu elämäntapamuutokseen! Painonhallintaryhmässä keskitytään ravinnon, levon, liikunnan ja stressin vaikutuksiin kehossa. Kurssin aikana käydään monipuolisesti läpi ruokailua ja liikuntaa, sekä suunnitellaan jokaiselle henkilökohtaiset ohjelmat. Pureudumme myös psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksiin arjessa. Saat paljon käytännön vinkkejä. Tarkoitus on päästä pienillä askelilla kohti parempaa hyvinvointia. Ryhmä sopii jokaiselle, joka haluaa pudottaa painoaan tai on kiinnostunut parantamaan omaa yleistä hyvinvointiaan. Aiempaa liikuntataustaa ei tässä ryhmässä tarvita.

## LIIKUNTA JA TANSSI /kehonhuolto, jooga, shindo

### Kehonhuolto

torstaisin klo 20:00-21:00, opettaja Mikko Kervinen

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Harjoittaa kehon liikkuvuutta ja kehonhallintaa, kehittää tasapainoa ja keskittymiskykyä sekä vahvistaa kehon syvälihaksia. Harjoitteet tehdään omaa kehoa kuunnellen hengityksen tahtiin. Harjoittelun tukena voidaan käyttää kuminauhaa ja Foam Rolleria. Tunnin lopuksi venytellään tai tehdään rentoutusharjoitus.

### Kokonaisvaltainen jooga

perjantaisin klo 17:35-18:35, opettaja Mikko Kervinen

Aalto kansalaisopisto, liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Harjoittaa kehon joustavuutta, vahvistaa lihaksia, kasvattaa kehontunnetta ja elinvoimaa sekä kehittää tasapainoa ja keskittymiskykyä. Alkurentoutus ja asanaharjoittelua varten alustavat liikkeet 20', alkeistason Asana —harjoittelu 30' sekä loppurentoutus 10'. Lisätietoja: Hatha-Joogaa. Harjoitus etenee kiireettömästi valmistellen kaikille sopivin liikkein, säädellen ja tarjoten vaihtoehtoja. Sopii aloittelijoille. Tunnille mukaan oma joogamatto ja rennot vaatteet.

### Shindo

keskiviikkoisin klo 18:30-20:00, opettaja Kirsi Kiviniemi

Aalto kansalaisopisto, lasten liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Shindo on japanilainen itsehoito- ja hoitomenetelmä, johon kuuluu rentoutusharjoituksia, venyttelyjä ja hoitoja. Venytykset vaikuttavat kehon kaikilla tasoilla antaen voimaa arjessa elämiseen. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Mukaan voi tulla aloittelijatkin.

### SJL Jooga

perjantaisin klo 11:00-12:30, opettaja Kirsi Kiviniemi

Aalto kansalaisopisto, lasten liikuntasali, Sissikuja 3, Kajaani

Jooga on ikivanha kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, joka sopii kaikille omasta terveydestään, hyvinvoinnistaan ja henkisestä kasvustaan kiinnostuneille. Joogaharjoituksessa yhdistyvät tietoinen läsnäolo, hengitys ja joogaliikkeet eli asanat. Harjoitusta tehdään itseä kuunnellen, omista lähtökohdista käsin, joten se sopii kaikenikäisille ja —kuntoisille. Tämä jooga on Suomen joogaliiton opettamaa SJL-joogaa.

## VERKKOVÄLITTEISET YLEISÖLUENNOT

### SAIRAUDET JA LIIKUNTA -WEBINAARISARJA

**keskiviikkoisin klo 14-16, Kainuun kesäyliopisto, Koskikatu 1.**

13.9. Terapeuttinen harjoittelu niskaperäisen päänsäryn hoitona - erikoistutkija Marjo Rinne, UKK-instituutti

4.10. Ikäihmisten kaatumisvammojen ehkäisy liikunnalla - ylilääkäri Pekka Kannus, UKK-instituutti

25.10. Valtimotautipotilaan liikuntaneuvonta  
- erikoistuva lääkäri Kerttu Toivo, Tampereen Urheilulääkäriasema

15.11. Liikunta on hyvä lääke nivelrikkopotilaalle  
- ylilääkäri Jari Parkkari, Tampereen Urheilulääkäriasema

13.12. Selkä kaipaa lihaskuntoharjoittelua, mutta millaista? - tutkimus- ja kehittämisspäällikkö Jaana Suni, UKK-instituutti  
*Webinaari toteutetaan yhteistyössä UKK -instituutin kanssa.*

”Ihmisen kyky oppia säilyy koko elämän ajan.”

### IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTON VERKKOLUENNOT

**keskiviikkoisin klo 14-16, Kainuun kesäyliopisto, Koskikatu 1.**

13.9. Aktiivisena vanheneminen - keinoja hyvään elämään - Professori Taina Rantanen, JY

20.9. Reformaation merkkivuosi 2017: Miksi ja milloin Suomesta tuli luterilainen maa? - Professori Kaarlo Arffman, HY

11.10. Tavallista, luomu- vai geenimuunneltua ruokaa? - Professori Raija Tahvonen, Luonnonvarakeskus

18.10. Suomen tasavallan presidenttien puoliset - FM Aava-Leena Kurki

25.10. Kivut ja niiden hoito - Neurokirurgian erikoislääkäri Kari Sulkko

8.11. Nanomateriaalit ympärillämme - uhkana terveydelle ja ympäristölle? - Tutkimusprofessori, LKT Kai Savolainen, Työterveyslaitos

15.11. Parlamentaarisen demokratian kriisi ja siitä toipuminen Suomessa vuosina 1917-1919 - Professori Pasi Ihalainen, JY

22.11. Syövän pelko on viisauden alku - vai onko? - Syöpätautien ja sädehoidon erikoislääkäri, dosentti Vesa Kataja, KSSH

29.11. Eurooppa nationalismin kourissa - Ulkomaantoimittaja, tietokirjailija Heikki Aittokoski

5.12. Suomen itsenäisyyden juhluuento: Kokonaisturvallisuuden Suomi - maanpuolustus kuuluu meille kaikille - Everstiluutnantti Jukka Kentala

*Verkkoluennot toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa.*



## YHTEYSTIEDOT

Aalto kansalaisopisto  
Sissikuja 3, 87100 KAJAANI

Osaamiskeskus Kainuun Aalto /  
Aalto kansalaisopiston toimisto  
Koskikatu 1, 87200 KAJAANI



**KOULUTUSSUUNNITTELIJA**

**Hanna Linjala**

p. 040 1488 593

[hanna@kainuunaalto.fi](mailto:hanna@kainuunaalto.fi)