

JYVÄLÄN KANSALAIPOISTON KURSSIT SYKSY 2026



ILMOITTAUTUMISOHJEET

Ilmoittautuminen alkaa tiistaina 18.8. klo 10.

Ota ylös kurssin nimen yhteydessä mainitttu kurssinnumero (numerosarja suluissa kurssin nimen jälkeen) ja ilmoitttaudu

- verkossa: <https://uusi.opistopalvelut.fi/jyvala>
- soittamalla numeroon 014 217 202 tai 050 343 6929.

HUOM. osassa kursseista ei ole kurssin numeroa, koska niille ilmoittautuminen tapahtuu soittamalla suoraan kurssin opettajalle.

KURSSIEN OPASTEVALOT



= voit halutessasi saada kurssilta opintopisteitä

= kurssin voi maksaa kulttuuri- ja liikuntaseteleillä (Smartum, ePassi, Edenred)

= sopii myös vähän suomea osaaville henkilöille

KURSSIMAKSUT JA ALENNUKSET

Maksaminen

Ilmoittautuneille lähetetään kurssikirje ja lasku (posti / sähköposti)

Alennukset kurssimaksuista

Opisto myöntää yhden 50 %:n alennuksen lukukaudessa kurssimaksusta aikuisopiskelijoille, jotka ovat työttömiä, vähän koulutettuja (vain perus- tai kansakoulu), oppimisvaikeuksia kokevia tai alle 60-vuotiaita eläkeläisiä.

Alennuksia on rajallinen määrä, joten alennuksen saadaksesi ota heti ilmoittauduttuasi yhteyttä opiston toimistoon (p. 014 217 202).

Jos olet työtön, käy opiston toimistossa (Jyväskylän Setlementtitalo, Palokunnankatu 16) esittämässä todistus työttömyydestäsi.

KURSSIN PERUMINEN

Ilmoittautuminen on sitova, joten peruutuksista veloitamme 10 euron peruutusmaksun sekä jo alkaneelta kurssilta pidetyt kurssikerrat.

Jos perumisen syynä ovat terveydelliset syyt, kurssi- ja peruutusmaksua ei tarvitse maksaa.

SYKSYN KURSSIT JA KURSSINUMEROT

HYVINVOINTI

Mielenrauhaa psykologialla (320350)
Sydämeni ja mieleni kuvat 60+ (320353)
Filosofiaa senioreille 60+ (130450)
NVC-johdantokurssi (320352)
Psykologinen joustavuus (320351)
Englantiti 3 (120350)
Sanat Siltoina 60+ (110650)
Elämäni tarinat-kirjoitusryhmä (110651)
Värien voima (110350)

MUSIIKKI

Huilunsoittto (110154, 11055)
Akustinen kitara (110156, 110157)
Sähkökitara (110158, 110159)
Kitaransoiton alkeet (110168, 110169)
Kitaransoiton peruskurssi (110170, 110171)
Kitaransoiton jatkokurssi (110172, 110173)
Naiskuoro vaput (11053)
Laulun lyömät (110174)
Seniorisoinnut (110178)
Laulutunti (110175, 110176, 110177)
Pianonsoiton alkeet (110162, 110163)
Pianonsoiton peruskurssi (110164, 110165)
Pianonsoiton jatkokurssi (110166, 110167)
Piano ja/tai vapaa säestys (ei numeroa)
Rumpujensoiton alkeiskurssi (110187)
Rumpujensoiton peruskurssi (110188)
Ukulele (110160, 110161)
Yhteismusisointi (ei numeroa)

KEHO JA MIELI

Alexander-tekniikka (610150)
Asahia senioreille 60+ (830190, 830191)
Keppi-asahi (830195)
Kundaliinijooga (830161, 830162)
Kundaliinijooga taso 2 (830196)
Hathajooga (830163)
Mamajooga 3-12 kk (830164)
Tuolijooga 60+ (830171)
Restoratiivinen jooga (830173)
Jooga (830174)
Jooga ja meditaatio (830175)
Vagusermon herättely (830253-830255)
Pilates (8301751, 830176, 830177)
Senioripilates 60+ (830178-830186)
Tuolipilates 60+ (830187)
Äijäpilates (830188)
Shindo-rentoutusvenyttely (830172)
TRE-peruskurssi (830250, 830251)
TRE-jatkokurssi (830252)
Tanssi-improvisaatio (830192, 830193)

LIIKUNTA

Tuolijumppa 60+ (830165)
Kuntajumppa (830169)
Lantionpohja vahvaksi & ryhti (830170)
Kuntoliikunta 60+ (830189)
Selkärhmä (830197)
Syvät lihakset mix (830198)
Selkä & syvät lihakset (8301991)
Vauvajumppa 3-12 kk (830166)
Taaperojumppa 1-2 v (830167)
Nallepää 3-6 v + vanhempi (830168)
FasciaMethod (830194)
Syvävenyttely (8301992)
Pitkä syvävenyttely (830199)

Jyväskylän kurssit verkossa:
www.jyvala.fi/kurssit



HYVINVOINTI

Mielenrauhaa psykologisilla menetelmillä (2 krt) (320350)

Tervetuloa virkistymään ja rentoutumaan monipuolisten ja erityyppisten psykologisten harjoitusten tukevana! Kurssilla opit kaikille sopivia, helpoja harjoituksia, joilla voit itse säädellä omaa stressitilaasi, lieventää arjen turhia ahdistuksia, sekä vahvistaa palautumista ja jaksamista. Harjoituksia tehdään kirjoittamalla ja piirtämällä omaa tilannetta jäsentäen, myös kokonaisvaltainen keho mieli huomioiden. Omia asioita ei tarvitse jakaa ryhmässä. Hyödynnämme mm. seuraavia menetelmiä: HOT, MBB, ratkaisukeskeinen lyhytterapia, sekä sana- ja kuvataideterapiat. Opettajana Mirka Seppänen. Lauantaisin 12.9. ja 19.9. klo 10-15. Ryhmäkoko 8-10. Hinta: 63 €

Sydämeni ja mieleni kuvat (60+) (7 krt) (320353)



Mikä tuo sinulle iloa? Mistä olet kiitollinen? Mikä auttaa ylläpitämään toivoa haasteiden keskellä? Mistä haaveilet? Kurssilla näitä kysymyksiä lähestytään luovan, taidelähtöisen työskentelyn avulla. Tavoitteena on vahvistaa yhteyttä siihen kokemukseen, mikä elämässä on kaiken keskellä hyvin ja saada välineitä omaan luovuuteen ja oman itsensä ilmaisemiseen. Kurssilla käytetään voimavarakeskeisiä kuvallisen ilmaisun menetelmiä – maalaten, piirtäen, savesta muotoillen ja kuvakollaaseja tehden. Näiden ohella voidaan käyttää välillä myös kirjoittamista ja liikettä. Osallistuminen ei edellytä mitään erityisiä taitoja tai aikaisempaa taideharrastuneisuutta – jokaisen oma kädenjälki saa työskentelyssä näkyä ja kaikki tyyli ovat ok! Tervetuloa mukaan avoimella ja kokeilevalla mielellä! Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Opettajana Tytti Käyhkö. Joka toinen tiistai 8.9.-11.2. klo 15.30-17. Ryhmäkoko 8-10. Hinta: 79 €

Filosofiaa senioreille: Mielekkään elämän avaimia (60+) (5 krt) (130450)

Virittäydymme filosofisiin pohdintoihin olemistamme kannattelevista merkityksistä ja tarkoituksista. Tutkailemme mielekkään elämän mahdollisuuksia ja keinoja niiden toteuttamiseen. Opettajana Tapio Suoninen. Joka toinen torstai 8.10.-3.12. klo 14-15.30 Ryhmäkoko 8-10. Hinta 42 €

Rakentava vuorovaikutus (NVC) -johdantokurssi (2 krt) (320352)

Nonviolent Communication (NVC) on rakentavan vuorovaikutuksen malli, joka auttaa lisäämään selkeyttä, ymmärrystä ja yhteyttä ihmisten välisessä kommunikoinnissa. Sen ytimessä on taito erottaa havainnot tulkinnoista, tunnistaa omat tunteet ja tarpeet sekä ilmaista itseä tavalla, joka tukee yhteyttä ilman syyllistämistä tai vastakkainasettelua. Tällä kahden kerran johdantokurssilla tutustutaan NVC-prosessin perusteisiin ja harjoitellaan erityisesti itsensä ilmaisemista käytännössä. Kurssilla voit oppia sanoittamaan omia tunteita, tarpeita ja havaintoja selkeästi ja rakentavasti sekä löytämään keinoja tuoda oma kokemus esiin niin, että muiden on helpompaa vastaanottaa se. Harjoituksilla vahvistetaan kykyä ilmaista itseä myös haastavissa tilanteissa. Tavoitteena on lisätä varmuutta ja selkeyttä omaan ilmaisuun arjen vuorovaikutuksessa. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat kehittää itseilmaisuaan ja tutustua NVC-prosessiin – aiempaa kokemusta ei tarvita. Opettajana Gila Heimonen. Lauantaisin 7.11. ja 21.11. klo 11-16. Ryhmäkoko 8-10. Hinta: 63 €

Mielen hyvinvointia psykologisella joustavuudella (2 krt) (320351)

Psykologisen joustavuuden nelikenttämallin avulla on mahdollista päästä eteenpäin normaaliin elämään kuuluvissa stressin, uupumuksen, ahdistuksen tai masennuksen kokemuksissa. Hyväksymis- ja omistautumismenetelmään (HOT) perustuva valmennus auttaa jäsentämään negatiivisia ajatuksia ja tunteita ja löytämään tekoja, jotka vievät kohti mielekkäämmältä tuntuvaan elämään. Kurssilla jokainen työstää omaa tilannettaan, jota ei tarvitse jakaa muille. Opettajana Mirka Seppänen. Viikonloppuna 3.-4.10., lauantaina ja sunnuntaina klo 10-12.30. Ryhmäkoko 8-10. Hinta: 33 €

Englanti 3 (60+) (12 krt) (120350)

Osaatko jo muutaman sanan englantia, mutta haluaisit oppia lisää? Kurssilla opetellaan sanastoa, kielioppia ja kielen rakenteita, jotta pystyt vähitellen sekä ymmärtämään kuulemaasi että osallistumaan itse keskusteluun. Oppikirjana Holopainen & Silventoinen: Everyday English 3 – Englantia aikuisille.

Sopiva lähtötaso kurssille on noin kahden vuoden englannin opinnot. Opettajana Saija Luontama. Keskiviikkoisin 9.9.-2.12. klo 13.15-14.45. Ryhmäkoko 8-10. Hinta: 83 €

Sanat Siltoina – kirjallisuuden, keskustelujen ja kohtaamisten ryhmä (60+) (6 krt) (110650)

Haluaisitko keskustella lukemastasi ja pohtia elämäsi tärkeitä teemoja yhdessä muiden kanssa ja oppia samalla ilmaistamaan itseäsi selkeämmin ja rohkeammin? Sanat Siltoina on ohjattu lukemisen ja keskustelun ryhmä, jossa kirjallisuus toimii väylänä ajatuksiin, tunteisiin ja merkityksellisiin kohtaamisiin. Kirjojen kautta tutkimme elämää ja itseämme turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Kokoonnumme rennosti teen tai kahvin äärelle keskustelemaan lukemamme herättämistä ajatuksista, tunteista ja oivalluksista. Et tarvitse erityistä kirjallisuuden tuntemusta tai suorittamista – voit osallistua omalla tavallasi. Saat myös vaikuttaa siihen, mitä luemme ja kuinka paljon luet. Opettajana Gila Heimonen. Joka toinen keskiviikko 23.9.-2.12. klo 10-12. Ryhmäkoko 7-8. Hinta: 62 €

Elämäni tarinat – kirjoitusryhmä (60+) (6 krt) (110651)



Elämänmakuisessa ryhmässä eletty vuotemme saavat piirtyä eläviksi sanoiksi ja lauseiksi. Tarinan voi aloittaa mistä kohdasta tahansa. Tavoitteena on oppia itsestämme, oppia toisiltamme, vahvistaa luottamusta omaan ääneen ja osaamiseen sekä ylläpitää kirjoitus- ja lukutaitoa. Aiempaa kokemusta et tarvitse: uteliaisuus ja ihastus tarinoita kohtaan riittävät. Opettajana Jarna Pihlajamäki. Joka toinen torstai 17.9.-26.11. klo 9-11. Ryhmäkoko 7-8. Hinta: 56 €

Värien voima (3 krt) (110350)



Värit voivat rikastuttaa elämäämme monin tavoin. Kurssilla sukellamme monipuolisesti värien maailmaan tutustumalla keskeisiin väriteorioihin ja värien symboliikkaan sekä kokoamalla itse voimaväleistämme hyvinvointiamme tukevan värikartaston. Tutustumme keskeisiin väriteorioihin, jotka korostavat värien henkisyttä, niiden merkitysten elävyyttä ja vuorovaikutusta ympäristönsä kanssa. Tapaamiskertojen teemoja ovat värien suhde luontoon, taiteeseen ja arjen ympäristöihin. Tapaamiset käynnistyvät luento-osuudella, jota seuraa keskustelu ja käsiteltäviin teemoihin liittyvä itsenäinen työskentely väreillä. Kurssin tavoitteena on avata erilaisia näkökulmia väreihin tuoden värit ja väreillä työskentely osaksi jokapäiväistä elämää.

Konkreettinen tuotos kurssilla on henkilökohtainen värikartasto, jonne kukin osallistuja kokoaa tapaamiskerroilta värinäytteitä ja muistiinpanoja itseään puhuttelevista väreistä ja niihin liittämistään merkityksistä. Värikartaston parissa työskentely voi jatkua itsenäisesti myös kurssin jälkeen. Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa taideharrastusta. Kurssilla työskennellään pääasiallisesti vesi- ja peitevärein. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Opettajana Sari Kuuva. Joka toinen torstai 29.10.-26.11. klo 17.30-19.30. Ryhmäkoko 8-10. Hinta: 50 €



MUSIIKKI

Huilunsoiton yksilöopetus, alkeiskurssi (12 krt) (110154)



Kurssi sopii kaikenikäisille aloittelijoille, jotka haluavat oppia soittamaan huilua yksin ja yhdessä. Huilun toimintaperiaate ja huilunsoiton tekniikan alkeet tulevat tutuiksi. Opit myös nuotinluvun alkeet ja harjoittelemaan annettujen ohjeiden mukaisesti helppoja melodioita. Omat toiveesi huomioidaan melodioita valittaessa. Opettajana Tiinakaisa Hintze. Maanantaisin 7.9.-30.11. klo 16-20 välillä, 30 min. Hinta: 332 €

Huilunsoiton yksilöopetus, peruskurssi (12 krt) (110155)



Kurssi sopii kaikenikäisille jo jonkin verran huilua soittaneille, jotka haluavat kehittää soittotaitojaan. Huilun toimintaperiaate tulee kerratuksi ja huilunsoiton tekniikan perustaitosi kehittyvät. Nuotinlukutaitosi kehittyy lisää ja opit harjoittelemaan uusia kappaleita annettujen ohjeiden mukaisesti. Omat toiveesi huomioidaan melodioita valittaessa. Opettajana Tiinakaisa Hintze. Maanantaisin 7.9.-30.11. klo 16-20 välillä, 30 min. Hinta: 332 €

Akustinen kitara, yksilö- tai pariopetus (folk, pop, rock) (12 krt) (Kurssi A: 110156, Kurssi B: 110157)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaiden tason mukaan sekä huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet. Kurssilla voi oppia säestystä, melodian soittoa, improvisointia, tabulatuuriin ja nuottien lukemista sekä teoriaa. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnitteleen samantasoisien kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Opettajana Markku Rosti.

Kurssi A: tiistaisin 8.9.-1.12. klo 14-21 välillä.
Kurssi B: torstaisin 10.9.-3.12. klo 14-21 välillä.
Hinnat: 30 min/332 € tai 45 min/496 €

Sähkökitaran yksilö- tai pariopetus (12 krt) (Kurssi A: 110158, Kurssi B: 110159)

Opetus räätälöidään yksilöllisesti oppilaiden tason mukaan sekä huomioiden musiikilliset kiinnostuksen kohteet ja tavoitteet. Kurssilla voit oppia säestystä, lead-kitarointia, improvisointia, tabulatuuriin ja nuottien lukemista sekä teoriaa. Soittoharjoitteisiin voidaan sisällyttää monenlaisia musiikkigenrejä. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnitteleen samantasoisien kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Opettajana Markku Rosti.

Kurssi A: tiistaisin 8.9.-1.12. klo 14-21 välillä.
Kurssi B: torstaisin 10.9.-3.12. klo 14-21 välillä.
Hinnat: 30 min/332 € tai 45 min/496 €

Kitaransoiton alkeiskurssi (12 krt) (Kurssi A: 110168, Kurssi B: 110169)



Kurssi sopii kaikenikäisille aloittelijoille, jotka haluavat oppia soittamaan akustista kitaraa. Opit säestämään soinnuilla helppoja lauluja ja soittamaan pieniä melodioita. Sointumerkit, otetaulukko ja nuotinluku tulevat tutuiksi. Harjoitteleminen myös yhteissoittoa ja korvakuulolta soittamista. Omat toiveesi otetaan huomioon kappaleita valittaessa. Opettajana Raisa Koikkalainen.

Kurssi A: tiistaisin 8.9.-1.12. klo 14-21 välillä.
Kurssi B: torstaisin 10.9.-3.12. klo 14-21 välillä.
Hinnat: 30 min/332 € tai 45 min/496 €

Kitaransoiton peruskurssi (12 krt) (Kurssi A: 110170, Kurssi B: 110171)



Kurssi sopii kaikenikäisille kitaraa jo muutamien vuoden soittaneille harrastajille. Opit lisää soittoa ja erilaisia säestystapoja. Opit soittamaan näppäilemällä myös moniäänisiä melodioita. Omat toivomuksesi otetaan huomioon kappaleita valittaessa, ja voit soittaa sekä klassista että kevyttä musiikkia. Harjoitteleminen myös yhteissoittoa ja korvakuulolta soittamista. Opettajana Raisa Koikkalainen. Kurssi A: tiistaisin 8.9.-1.12. klo 14-21 välillä. Kurssi B: torstaisin 10.9.-3.12. klo 14-21 välillä.

Hinnat: 30 min/332 € tai 45 min/496 €

Kitaransoiton jatkokurssi (12 krt) (Kurssi A: 110172, Kurssi B: 110173)



Kurssi sopii kaikenikäisille kitaransoittoa jo pitkälle edenneille soittajille. Opit soittamaan melodioita ja kappaleita kitaraan eri asemissa ja löydät sävelet myös kauempaa otelaudalta. Opit lisää säestystapoja eri tyyleillä ja rytmeillä. Omat toiveesi otetaan huomioon kappalevalinnoissa, ja voit soittaa sekä klassista että kevyttä musiikkia. Harjoitteleminen myös yhteissoittoa ja korvakuulolta soittamista. Opettajana Raisa Koikkalainen. Kurssi A: tiistaisin 8.9.-1.12. klo 14-21 välillä. Kurssi B: torstaisin 10.9.-3.12. klo 14-21 välillä.

Hinnat: 30 min/332 € tai 45 min/496 €

Naiskuoro Vaput (13 krt) (110153)



Kuorolaulu harrastuksena edistää terveyttä, antaa hyvän mielen ja voimia arkipäivään. Vaput sopii sinulle, joka haluat oppia laulamaan äänissä, tuottamaan ääntä terveellä tavalla ja saada esiintymiskokemusta konserteissa. Nuotinlukutaito ja aiempi kuorolaulukokemus helpottavat sinua pääsemään tavoitteisiisi. Vappujen ohjelmisto on laaja ja monipuolinen: kirkkomusiikista vanhaan ja uuteen kevyeen musiikkiin, kansanlauluihin jne. Ensimmäisissä harjoituksissa kuoronjohtaja Morgan Sotejeff-Wilson laulattaa sinua lyhyesti ja arvioi äänialasi. Lisätietoja saat pj. Hilka Heikkilältä, p. 040 559 6358 ja www.vaput.fi. Keskiviikkoisin 2.9.-2.12. klo 18-20.30 sekä toimintaa Vaput ry:n toimesta viikoilla 34, 35 ja 50. Janakan päiväkotikoulu, Janakantie 6, Vaajakoski. Hinta: 60 €

Jyväskylän kurssit verkossa:
www.jyvala.fi/kurssit

Laulun lyömät (12 krt) (110174)



Tekeekö mielesi laulaa ja kehittää omaa lauluääntäsi? Yhdessä laulaminen on mukavaa, ja samalla kun ääni kehittyy, saat myös hyvän mielen ja rohkeutta. Lauletaan yhdessä monen tyylistä musiikkia rennolla meiningillä. Samalla etsitään äänellesi konkreettisia konsteja, jotta laulaminen tuntuu hyvältä ja ääni alkaa soida. Opettajana Antti Korhonen. Tiistaisin 8.9.-1.12. klo 19-20.15, ryhmäkoko 8-15. Hinta: 104 €

Seniorisoinnut (60+) (11 krt) (110178)



Kaipaatko elämääsi iloa ja haasteita? Tässä senioreiden lauluryhmässä laulamme yhdessä perehtyen laulamisen tekniikkaan ja myös tulkintaan. Laulamme moniäänisiä lauluja ja valmistamme syksyn aikana laulujen kimaran, jonka esitämme kauden päätteeksi. Tule kehittämään omaa laulua ja nauttimaan yhdessä laulamisesta! Opettajana Sari Eirtola. Maanantaisin 7.9.-23.11. klo 14.30-15.45, ryhmäkoko 8-20. Hinta: 77 €

Laulutunti (Kurssi A: 110175, Kurssi B: 110176, Kurssi C: 110177)

Laulutunneilla opiskelet äänenkäyttötapaa, joka tuntuu vaivattomalta ja sopii kaikkiin musiikkityyleihin. Teet ääniharjoituksia ja tulkitset lempikappaleitasi. Tavoitteena on luonnollinen, soiva ja ilmaisuvoimainen ääni, josta on sinulle hyötyä sekä musiikissa että muualla elämässä. Opettajana Antti Korhonen.

Kurssi A: tiistaisin klo 14.45-16.45 välillä, laulu aika 30 min, joko 6 krt 8.9.-6.10. ja 20.10., 6 krt 27.10.-1.12. tai 12 krt 8.9.-1.12.

Kurssi B: Tiistaisin klo 15.15-18.30 välillä, laulu aika 45 min, joko 6 krt 8.9.-6.10. ja 20.10., 6 krt 27.10.-1.12. tai 12 krt 8.9.-1.12.

Kurssi C: Keskiviikkoisin klo 12.45-18.45 välillä, laulu aika 45 min, joko 6 krt 9.9.-7.10. ja 21.10., 6 krt 28.10.-2.12. tai 12 krt 9.9.-2.12.

Hinnat: 30 min: 6 krt/166 € tai 12 krt/332 €, 45 min: 6 krt/248 € tai 12 krt/496 €



Pianonsoiton alkeiskurssi (12 krt) (Kurssi A: 110162, Kurssi B: 110163)



Kurssi sopii kaikenikäisille aloittelijoille tai aiemmin opitun kertaajille. Opit hyvän soittoasennon ja oikean soitotekniikan. Opit soittamaan pieniä kappaleita sekä korvakuulolta että nuoteista. Opit myös yhteissoittoa ja improvisointia. Omat toiveesi otetaan huomioon kappaleiden valinnassa. Opettajana Raisa Koikkalainen.

Kurssi A: tiistaisin 8.9.-1.12. klo 14-21 välillä.
Kurssi B: torstaisin 10.9.-3.12. klo 14-21 välillä.
Hinnat: 30 min/332 € tai 45 min/496 €

Pianonsoiton peruskurssi (12 krt) (Kurssi A: 110164, Kurssi B: 110165)



Kurssi sopii kaikenikäisille jo muutaman vuoden soittaneille harrastajille. Aluksi kertaamme, millainen on hyvä soittoasento ja oikea soitotekniikka. Kurssilla opit soittamaan omien mieltymystesi mukaan erityyppisiä kappaleita kevyestä klassiseen. Opit lisää nuotinlukutaitoa ja musiikin teoriaa sekä soittamaan sointumerkkien avulla. Lisäksi harjoitteleme yhteissoittoa, improvisointia ja korvakuulolta soittamista. Opettajana Raisa Koikkalainen.

Kurssi A: tiistaisin 8.9.-1.12. klo 14-21 välillä.
Kurssi B: torstaisin 10.9.-3.12. klo 14-21 välillä.
Hinnat: 30 min/332 € tai 45 min/496 €

Pianonsoiton jatkokurssi (12 krt) (Kurssi A: 110166, Kurssi B: 110167)



Kurssi sopii useita vuosia soittaneille harrastajille, jotka ovat jo pitkällä taidoissaan. Kaikenikäiset soittajat ovat tervetulleita. Kurssilla voit kehittää edelleen soitotekniikkaasi, verryttää vanhoja taitoja ja oppia uutta. Opit soittamaan melko vaativia kevyen tai klassisen musiikin kappaleita oman valintasi mukaan. Nuotinlukutaitosi harjaantuu ja opit lisää musiikin teoriaa. Harjoitteleme myös yhteissoittoa ja improvisointia sekä korvakuulolta soittamista. Opettajana Raisa Koikkalainen.

Kurssi A: tiistaisin 8.9.-1.12. klo 14-21 välillä.
Kurssi B: torstaisin 10.9.-3.12. klo 14-21 välillä.
Hinnat: 30 min/332 € tai 45 min/496 €

Piano ja/tai vapaa säestys alkeiskurssi (12 krt)



Monipuolista ja innostavaa yksilöopetusta pianonsoittoharrastusta aloittaville lapsille ja aikuisille.

Aluksi opetellaan lauluja korvakuulolta, improvisoidaan, opitaan soitotekniikan perusasioita ja harjoitellaan yhteissoittoa. Nuotinlukua opitaan sointumerkeistä aloittaen. Samalla monipuolinen käytännön soittoaito kehittyy. Opettajana Suvi Ranttila.

Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle
(p. 040 567 5435)

Kurssi A: Maanantaisin 7.9.-30.11. klo 12.30-17 välillä, Turotie 3, Lohikoski
Kurssi B: Keskiviikkoisin 9.9.-2.12. klo 14-20 välillä, Jyväskylä
Kurssi C: Perjantaisin 11.9.-4.12. klo 14-20 välillä, Jyväskylä.

Opetusajat ja -hinnat: 20 min/221 € tai 30 min/332 €

Piano ja/tai vapaa säestys peruskurssi (12 krt)



Kursseilla opit lukemaan nuotteja sujuvasti. Kaiken korkuiset nuotit, kaikenlaiset rytmit ja kolmisoinnut tulevat tutuiksi. Opit soittamaan kappaleita sointumerkeistä, korvakuulolta ja tarkasta nuottikuvasta, soinnuttamaan lauluja kolmella soinnulla sekä improvisoimaan ja säveltämään. Säestäminen ja muu yhteissoitto sekä musiikinteorian oppiminen ovat tärkeä osa soitonopetusta. Soittotunneilla on mahdollista soittaa myös omia toivekappaleita. Oppimateriaalina käytetään Suvi Ranttilan laatiman Luovasti Pianolla 2 -kirjan (2023) lukuja 1-3. Opettajana Suvi Ranttila.

Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle
(p. 040 567 5435)

Kurssi A: Maanantaisin 7.9.-30.11. klo 12.30-17 välillä, Turotie 3, Lohikoski
Kurssi B: Keskiviikkoisin 9.9.-2.12. klo 14-20 välillä, Jyväskylä
Kurssi C: Perjantaisin 11.9.-4.12. klo 14-20 välillä, Jyväskylä.

Opetusajat ja -hinnat: 20 min/221 € tai 30 min/332 €

Piano ja/tai vapaa säestys jatkokurssi (12 krt)



Jatkokurssit ovat tarkoitettuja pitkällä oleville soittajille, joilla on hyvä nuotinlukutaito. Voit suorittaa kursseja missä tahansa järjestyksessä oman kiinnostuksen mukaan. Voit perehtyä esim. neli- ja viisisointuihin, erilaisiin tyyliin (pop, rock, gospel, iskelmä, blues, latinalaisamerikkalainen musiikki tai jazz). sointumerkeistä soittamalla tai

säestämällä, populaarimusiikissa käytäviin soitinkiertoihin tai ammattitasoiseen populaarimusiikin soinnuttamiseen. Opettajana Suvi Ranttila.

Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle (p. 040 567 5435)

Kurssi A: keskiviikkoisin 9.9.-2.12. klo 14-20 välillä.

Kurssi B: perjantaisin 11.9.-4.12. klo 14-20 välillä. Hinta: 30 min/332 €



Rumpujensoiton alkeiskurssi (12 krt) (110187)



Rumpujensoiton alkeiskurssi on sinulle, joka tahdot oppia rumpujensoiton alkeita tai haluat kerrata aiemmin oppimaasi. Aiempaa rumpujensoittokokemusta ei tarvita. Kurssilla opit mm. rumpujensoiton ergonomian perusteita, rennon kapulaotteen ja soittamaan nuoteista yksinkertaisia virvelirumpuharjoituksia. Kurssilla käytämme apuna Risto Skrikbergin Harjoitellen rumpaliksi -kirjaa.

Opettajana Olli Ranttila.

Opetusaika on 30 min/kerta.

Maanantaisin 14.9.-7.12. klo 15-21 välillä.

Hinta: 332 €

Rumpujensoiton peruskurssi (12 krt) (110188)



Rumpujensoiton peruskurssi on sinulle, joka harjoittelet rumpujensoiton perustaitoja tai haluat syventää aiemmin oppimaasi. Kurssilla opit soittamaan erilaisia kompeja rumpusetillä ja lukemaan rumpusetille kirjoitettuja nuotteja. Kurssilla käytämme kirjoja Leevi Leppänen: Rokkaavat rummut, Tommy Igoe: Groove Essentials 1.0 ja Charley Wilcoxon: All-American Drummer.

Opettajana Olli Ranttila.

Opetusaika on 30 min/kerta.

Maanantaisin 14.9.-7.12. klo 15-21 välillä.

Hinta: 332 €

Ukulelen yksilö- tai pariopetus (12 krt) (Kurssi A: 110160, Kurssi B: 110161)

Tervetuloa tutustumaan ukulelen saloihin. Kurssilla harjoitellaan erilaisten laulujen säestämistä sekä melodiasoittoa rennolla otteella. Voit valita joko yksilöopetuksen tai pariopetuksen yhdessä suunnitelleen samantasaisen kaverin kanssa. Kurssi soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille soittajille. Soittoaika on 30 min/kerta. Opettajana Markku Rosti. Hinta: 332 €
Kurssi A: Tiistaisin 8.9.-1.12. klo 14-21 välillä.
Kurssi B: Torstaisin 10.9.-3.12. klo 14-21 välillä.

Yhteismusisointi (5 krt)



Musisoidaan 2-4 hengen ryhmissä. Voit laulaa tai soittaa pianoa, kitaraa, bassoa, ksylofonia tai jotain puhallin-, jousi- tai lyömäsoitinta. Kappaleet valitaan yhdessä. Kurssi sopii kaikenikäisille. Yhdessä musisoiminen on mukavaa ja vähäiselläkin soittotaidolla pääsee mukaan. Opettajana Olli Ranttila. Opetusaika 90 min / kerta.

Ilmoittautuminen puhelimitse opettajalle: 045 130 0333.

Hinnat: 2 henkilöä, 210 € / henkilö, 3 henkilöä, 140 € / henkilö, 4 henkilöä, 105 € / henkilö.

Kurssi A: Joka toinen maanantai 21.9.-16.11. klo 16.45-18.15.

Kurssi B: Joka toinen keskiviikko 23.9.-18.11. klo 15.15-20.15 välillä

KEHO
JA MIELI

Alexander-tekniikka, yksilöopetus (12 krt) (610150)



Alexander-tekniikan yksilötunneilla opit sujuvan, tarkan ja tasapainoisen liikku-
misen taitoja. Menetelmää harjoittamalla teet arjen askareista, esiintymisistä ja liikuntasuorituksista vaivattomampia. Opit arvioimaan voimavarojasi ja käyttämään niitä tehokkaammin. Alexander-tekniikka auttaa myös lempeän tehokkaasti kroonisiin, epäspesifeihin selkäkipuihin. Tunneilla käytetään tavallisia vaatteita ja liikutaan aina opiskelijan kykyjen puitteissa. Saat henkilökohtaista opetusta, joten tunnit sopivat kaikille aloittelijoista konkareihin. Et tarvitse mitään erityistaitoja tai -välineitä harjoituksen aloittamiseen. Opettajana Aino Klippel. Ohjauksaika 30 min/kerta. Maanantaisin 7.9.-30.11. klo 15-20 välillä. Hinta: 332 €

Asahia senioreille, alkeet (60+) (12 krt) (830190)



Asahi on terveysliikuntaa, joka perustuu koko kehoa avaaviin, venyttäviin ja voimistaviin liikesarjoihin. Liikkeet virtaavat rauhalliseen tahtiin kiinalaisen aamuvoimistelun tapaan. Asahin yksinkertaiset liikkeet vahvistavat ja kuntouttavat erityisesti jalkoja ja selkää sekä rentouttavat niska-hartiaseudun lisäksi koko elimistöä. Harjoitukset opettavat myös kehon rentoa ja vaivatonta käyttöä arjen askareissa, auttavat keskittymään läsnä olevaan hetkeen ja tasapainottavat mieltä. Liikesarjoja tehdään seisten tai tuolilla istuen. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös nivel- ja selkävaivaisille. Opettajana Anneli Meskanen. Torstaisin 10.9.-3.12. klo 14.15-15.15. Ryhmäkoko 8-12. Hinta: 59 €

Asahia senioreille, syventävä (60+) (12 krt) (830191)



Asahin yksinkertaiset liikkeet vahvistavat ja kuntouttavat erityisesti jalkoja ja selkää sekä rentouttavat niska-hartiaseudun lisäksi koko elimistöä. Harjoitukset opettavat myös kehon rentoa ja vaivatonta käyttöä arjen askareissa, auttavat keskittymään läsnä olevaan hetkeen ja tasapainottavat mieltä. Tämä kurssi sopii sinulle, jos asahin ykkössarjan liikkeet alkavat jo olla tuttuja. Syvennämme tekemistä tutkimalla asahin periaatteita ja jatkamme kakkos- ja kolmosarjoihin. Liikesarjoja tehdään kurssilla seisten tai tuolilla istuen. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös nivel- ja selkävaivaisille. Opettajana Anneli Meskanen. Torstaisin 10.9.-3.12. klo 15.30-16.30. Ryhmäkoko 8-12. Hinta: 59 €

Keppi-asahi (4 krt) (830195)



Asahi on terveysliikuntaa, jossa liikkeet virtaavat rauhalliseen tahtiin kiinalaisen aamuvoimistelun tapaan. Kaikki asahin liikkeet voi tehdä kepin kanssa, jolloin korostuu liikkeiden kehoa ja erityisesti niveliä avaava ja vahvistava merkitys. Tällä kurssilla opetellaan keppi-asahin erityinen venytyssarja. Aiempi asahin tuntemus ei ole välttämätöntä, mutta toki helpottaa asioiden omaksumista. Kurssi sopii erityisen hyvin sinulle, jolla on ongelmia hartioiden ja olkanivelten kanssa. Opettajana Anneli Meskanen. Keskiviikkoisin 28.10.-18.11. klo 14.30-15.30. Ryhmäkoko 8-12. Hinta: 29 €

Kundaliinijooga

(Ryhmä A: 830161,

Ryhmä B: 830162)

(Ryhmä A 12 krt, Ryhmä B 11 krt)



Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka aktivoi erityisen tehokkaasti vagushermaa ja tasoittaa hormonitoimintaa. Kundaliinijooga vahvistaa terveyttä, tasoittaa tunne-elämää, aktivoi intuitiota ja avaa arkitietoisuuden kohti sielutietoisuutta. Tunneilla tehdään vaihtelevasti sekä hengitykseen keskittyviä että fyysisiä harjoituksia, rentoudutaan ja meditoidaan. Meditaation ja harjoitusten osana käytetään välillä mantroja. Tuntien harjoitukset vaihtuvat viikoittain.

Ryhmä A: Keskiviikkoisin 9.9.-2.12. klo 17.30-18.45. Ryhmäkoko 7-8. Opettajana Saija Luontama. Hinta: 86 €
Ryhmä B: Sunnuntaisin 13.9.-29.11. klo 15-16.30. Ryhmäkoko 8-10. Opettajana Mervi Hokkanen. Hinta: 94 €

Kundaliinijooga, taso 2 (12 krt) (830196)



Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka aktivoi erityisen tehokkaasti vagushermaa ja tasoittaa hormonitoimintaa. Kundaliinijooga vahvistaa terveyttä, tasoittaa tunne-elämää, aktivoi intuitiota ja avaa arkitietoisuuden kohti sielutietoisuutta. Tunneilla tehdään vaihtelevasti sekä hengitykseen keskittyviä että fyysisiä harjoituksia, rentoudutaan ja meditoidaan. Meditaation ja harjoitusten osana käytetään välillä mantroja. Tuntien harjoitukset vaihtuvat viikoittain. Kakkostason kundaliinijooga on suunnattu edistyneemmille joogaajille. Kursille voit osallistua myös, jos olet harjoittanut muita joogasuuntauksia ja näin ollen omaat hyvän pohjan huikean haastavammillekin harjoituksille. Opettajana Saija Luontama. Keskiviikkoisin 9.9.-2.12. klo 19-20.30. Ryhmäkoko 7-8. Hinta: 103 €

Hathajooga (hybriditoteutus) (12 krt) (830163)



Aloitamme joogakerrat alkurentoutuksella tai hengitysharjoituksella, mistä siirrymme aurinkotervehdykseen sekä fyysisiin asentoharjoituksiin eli asanoihin. Lopuksi kuulostellaan kehoa ja mieltä loppurentoutuksessa. Joogaharjoitus tukee mielen tasapainoa ja rentouttaa sekä edistää kehon joustavuutta ja voimaa. Samalla myös oman kehon tuntemus vahvistuu. Kurssi toteutetaan hybridinä, eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla.

Etäosallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Opettajana Heidi Laine. Maanantaisin 7.9.-30.11. klo 19-20.15. Ryhmäkoko 8-15. Hinta: 85 €



Mamajooga 3-12 kk (hybriditoteutus) (12 krt) (830164)



Äidin ja vauvan yhteinen joogahetki vahvistaa äidin tasapainoa ja kehoa sekä tuo iloa molemmille. Tunnit käynnistyvät alkupiirillä ja yhteisellä liikeharjoituksella, josta edetään lantionpohjaliikesharjoituksiin ja edelleen alustavien liikkeiden ja aurinkotervehdyksen kautta päivän asanoihin. Tunnit päättyvät loeroon ja loppulauluun syliä rauhoittuen. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Etäosallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Opettajana Heidi Laine. Tiistaisin 8.9.-1.12. klo 11-11.45. Ryhmäkoko 8-15. Hinta: 64 €

Tuolijooga (60+) (hybriditoteutus) (12 krt) (830171)



Kurssilla joogataan tuolilla istuen tai siihen nojaten. Aloitamme hengitysharjoituksella tai rentoutuksella, teemme lempeän aurinkotervehdyksen istuen ja jatkamme joogaliikkeisiin eli asanoihin. Joogakerrat päättyvät loppurentoutukseseen. Hengitysharjoitukset auttavat rauhoittumaan ja aktivoimaan mieltä ja kehoa, samalla kehotietoisuutta kasvattaen. Lisäksi jooga parantaa liikkuvuutta ja vireyttää kehoa. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai etänä Zoom-alustalla. Etäosallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Opettajana Heidi Laine. Perjantaisin 11.9.-4.12. klo 13.15-14. Ryhmäkoko 8-15. Hinta: 51 €

Restoratiivinen jooga (11 krt) (830173)



Haluatko löytää sisäisen pötköttelijäsi? Kaipaatko hengähdystaukoa hektiseen arkeesi? Restoratiivinen jooga on tietoista lepäämistä, ja sen tavoitteena on elpyä, palautua stressistä ja ennaltaehkäistä uupumusta. Se sopii jokaiselle kuntoon, ikään ja notkeuteen katsomatta. Kehotetaan erilaisten välineiden (tyyny, viltti, joogatiilet, bolsterit) avulla rentouttaviin asentoihin. Asanoissa viivytään pitkään (5-30 min), jotta kehon rentoutusreaktio pääsee alkamaan ja hermosto rauhoittumaan. Asanoihin asettuminen ja välineiden asettelu on jo osa harjoitusta ja samalla mielikin ehtii mukaan laskeutumaan hiljaisuuteen ja paikallaanoloon. Kurssilla käydään myös läpi, kuinka tarvittavat apuvälineet kotiloissa, ja herätellään miettimään, miten voisit lisätä pieniä levon hetkiä osaksi omaa arkeasi. Et tarvitse ennakotietoja tai taitoja joogasta, mutta ripaus uteliaisuutta ja uskallusta asettua paikoilleen kuuntelemaan omaa kehoa ja mieltä on eduksi. Opettajana Kati Kaunisto. Sunnuntaisin 13.9.-29.11. klo 18-19.15. Ryhmäkoko 8-10. Hinta: 79 €

Jooga (12 krt) (830174)



Jooga on keino rauhoittaa mielen levottomuus. Emme voi vaikuttaa mieleen suoraan, on kuljettava ruumiin kautta. Harjoitus on kuin virta, etenemme asteittain luonnollisen hengityksen rytmisä liikkeestä liikkumattomuuteen, kohti tasapainoa ja mielen hiljaisuutta. Saamme kosketuksen syvään tietoisuuteemme, mikä auttaa meitä elämään täydesti tässä hetkessä. Asana (jooga-asento) antaa meille mahdollisuuden muuttaa olemisen tapaamme, jos siinä huomioidaan selkärangan asento, hengitys ja tarkkaavaisuus. Asana on tietoisuutta ruumiista ja hengityksestä. Kurssilla opit vähitellen, millaiset harjoitukset rauhoittavat, millaiset virkistävät. Joogapolulle voit astua siitä kohdasta missä olet, tervetuloa! Opettajana Onerva Mätkönen. Torstaisin 10.9.-3.12. klo 17.15-18.45. Ryhmäkoko 8-15. Hinta: 101 €

Jooga ja meditaatio (12 krt) (830175)



Tarkkaavaisesti tehty joogaharjoitus on myös meditaatioharjoitus. Etenemme liikkeestä liikkumattomuuteen asteittaisuutta, painovoimaa ja kompensatiota käyttäen. Asanaharjoitus vie istuma-asennon, harjoituksen loppuasennon, ojennukseen ja tasapainoon.

Hengityksen avulla palaamme nykyhetkeen. Hiljaisuuden tilasta syntyy kyky kohdata elämä kaikissa väreissään hyväksyen ja rohkeasti. Kurssi sopii jo joitakin vuosia jooganneille. Opettajana Onerva Mälkönen. Tiistaisin 8.9.-1.12. klo 18-19.30. Ryhmäkoko 8-10. Hinta: 101 €

Vagushermon herättely

(Ryhmä A: 830253, Ryhmä B: 830254, Ryhmä C: 830255)



Kannamme kehossamme monenmoista stressiä ja kireyttä, joskus huomaamattamme, ja erikoisia oireita saattaa ilmaantua ilman selkeää selitystä. Joskus syy löytyy kehomme läpi aivorungosta suolistoon kulkevasta aivohermosta (vagus- eli kiertäjähermo), joka kytkeytyy kokonaisvaltaisesti kehomme hyvinvointiin. Onneksemme on olemassa paljon erilaisia tapoja aktivoida vagushermaa ja tätä kautta vaikuttaa hyvinvointiimme kokonaisvaltaisesti. Kurssilla opit, mikä vagusherma on, miten se kehossamme kulkee ja mihin kaikkeen se vaikuttaa. Lisäksi opit tapoja vaikuttaa kehosi hyvinvointiin vagushermaa herättelemällä. Kurssilla liikumme, venyttelemme, joogaamme ja käytämme myös ääntä. Voit osallistua harjoituksiin omaan tahtiin ja sen verran kuin mukavalta tuntuu. Kurssin tavoitteena on, että jokainen lähtee hiukan rennompana ja ehkä myös hiukan hymyilevämpänä kuin kurssille saapuessaan. Lisäksi saat arkeen pienen työkalupakin, jolla saat lisättyä hyvinvointia päiviisi. Opettajana Saija Luontama. Ryhmäkoko 8-12. Hinta: 28 €
Ryhmä A: Lauantaina 3.10. klo 9.30-13.30
Ryhmä B: Lauantaina 31.10. klo 9.30-13.30
Ryhmä C: Lauantaina 5.12. klo 9.30-13.30

Hyvää oloa ja ryhtiä pilateksen avulla (12 krt)

(Kurssi A: 8301751, Kurssi B: 830176, Kurssi C: 830177)



Pilates on kehonhallintamenetelmä, jossa keskivartalon tuen ja hengityksen kautta pyritään löytämään kehon oikeaoppisia liikeratoja ja toiminnallista ryhtiä. Kurssilla opit vahvistamaan syviä keskivartalon lihaksia sekä tekemään monipuolisia kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. Opit myös hengitystekniikkaa. Liikkeet suoritetaan oman hengityksen tahtiin, kehoa kuunnellen ja keskittyen. Ryhmään ovat tervetulleita niin ensikertalaiset kuin jo aiemmin pilates-menetelmään tutustuneet. Kurssi B toteutetaan osin lähiopetusena ja osin verkossa Zoom-alustalla.

Verkko-opetuskertojen tallenteet ovat osallistujien katsottavissa verkossa viikon ajan. Kurssista A ja C on mahdollista saada myös opintopisteitä. Opettajana Pia-Maria Hemmola. Ryhmäkoko 8-15. Hinta: 72 €
Kurssi A: Maanantaisin 7.9.-30.11. klo 9-10
Kurssi B: Keskiviikkoisin 9.9.-2.12. klo 19.45-20.45 (9.9. ja 28.10. lähiopetus Jyväskylässä, 16.9.-7.10., 21.10. ja 4.11.-2.12. verkko-opetus Zoom-alustalla)
Kurssi C: Sunnuntaisin 13.9.-29.11. ja 13.12. klo 16.45-17.45

Senioripilates (60 +)

(Ryhmä A: 830178, Ryhmä B: 830179, Ryhmä C: 830180, Ryhmä D: 830181, Ryhmä E: 830182, Ryhmä F: 830183, Ryhmä G: 830184, Ryhmä H: 830185, Ryhmä I: 830186) (12 krt)



Senioripilatesitunnilla tehdään pilatesharjoitteita rauhalliseen tahtiin, ikääntyvän kehon tarpeita kuunnellen, unohtamatta monipuolisia ja tehokkaita harjoituksia. Tavoitteena on ylläpitää ja kehittää kehonhallintaa, lihaskuntoa ja notkeutta. Tunnilla vahvistetaan selkärankaa tukevia lihaksia eli syviä vatsa- ja selkälihaksia sekä tehdään tasapainoa kehittäviä harjoituksia. Kurssi sopii sekä ensikertalaisille että jo aiemmin pilates-menetelmään tutustuneille.

Opettajana Pia-Maria Hemmola
Ryhmäkoko 8-15. Hinta: 58 €
Ryhmä A: Maanantaisin 7.9.-30.11. klo 10.15-11.15
Ryhmä B: Maanantaisin 7.9.-30.11. klo 11.30-12.30
Ryhmä C: Maanantaisin 7.9.-30.11. klo 12.45-13.45
Ryhmä D: Tiistaisin 8.9.-1.12. klo 9.30-10.30
Ryhmä E: Keskiviikkoisin 9.9.-2.12. klo 10-11
Ryhmä F: Keskiviikkoisin 9.9.-2.12. klo 11.15-12.15
Ryhmä G: Perjantaisin 11.9.-4.12. klo 9.30-10.30
Ryhmä H: Perjantaisin 11.9.-4.12. klo 10.45-11.45
Ryhmä I: Perjantaisin 11.9.-4.12. klo 12-13

Tuolipilates (60 +) (12 krt) (830187)



Tuolipilates on pilates-menetelmän sovellettu harjoitusmuoto, joka sopii erityisen hyvin silloin, kun lattiatasoon laskeutuminen on haasteellista. Tuolipilates kehittää mm. keskivartalon voimaa, parantaa rangan liikkuvuutta ja kehonhallintaa sekä vahvistaa koko kehoa. Kaikki harjoitteet voidaan tehdä tuolia apuna käyttäen joko istuen tai seisten. Ohjaajana Pia-Maria Hemmola. Maanantaisin 7.9.-30.11. klo 14-15
Ryhmäkoko 8-15. Hinta: 58 €

Äijäpilates (12 krt) (830188)



Miehille suunnattu pilates, jossa käydään läpi pilateksen aakkoset. Opit kurssilla kehotietoisuutta, vahvistat keskivartalon tukilihaksia sekä harjoitat monipuolisesti liikkuvuutta koko kehossa rennolla fiiliksellä. Ohjaajana Pia-Maria Hemmola. Sunnuntaisin 13.9.-29.11. ja 13.12. klo 15.30-16.30. Ryhmäkoko 8-15. Hinta: 72 €

Shindo-rentoutusvenyttely (12 krt) (830172)



Kurssilla tehdään lempeitä ja rentouttavia Shindo- ja Jomon-venytyksiä. Venytykset ovat tehokas tapa purkaa jo kertyneitä kuormituksia sekä ylläpitää kehon joustavuutta ja ennaltaehkäistä jännitysten kertymistä. Samalla mieli kirkastuu ja rentoutuu. Venytykset ovat yksinkertaisia ja ne tehdään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen ja arvostaen. Erityisen tehokkaita venytyksistä tekee liikkeen, hengityksen ja keskittymisen yhdistelmä. Vaikutus kohdistuu mielen ja kehon luonnolliseen tasapainoon. Harjoittelun avainsanoja ovat rentous, luonnollisuus ja omien voimavarojen tunnistaminen. Shindo sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ohjaajana Anne Rahkola. Maanantaisin 7.9.-30.11. klo 17.45-18.45. Ryhmäkoko 8-15. Hinta: 72 €

TRE - Trauma and Tension Releasing Exercises, peruskurssi (2 krt) (Kurssi A: 830250, Kurssi B: 830251)



TRE-menetelmä perustuu yksinkertaiseen ja tehokkaaseen liikesarjaan, jota voit hyödyntää stressistä ja traumaattisista kokemuksista palautumiseen. Kurssilla opit tekemään TRE-harjoituksen niin, että osaat tehdä sen myös itsenäisesti. Lisäksi opit ymmärtämään autonomisen hermoston toimintaa erilaisissa tilanteissa sekä säätämään vireystilaasi hyvinvointia ja toimintakykyä edistäväksi. Menetelmä soveltuu itsehoitomenetelmäksi, tukemaan terapiaprosesseja ja erityisesti ammattiryhmille, jotka altistuvat työssään sijaistraumatisoitumiselle. Osallistujat haastatellaan lyhyesti puhe-limitse ennen kurssin alkua. Opettajana Gila Heimonen. Ryhmäkoko 8-12. Hinta: 47 €
Kurssi A: Lauantaisin 26.9. klo 10-13 ja 24.10. klo 14-16
Kurssi B: Lauantaisin 24.10. klo 10-13 ja 14.11. klo 10-12

Jyväskylän kurssit verkossa:
www.jyvala.fi/kurssit

TRE - Trauma and Tension

Releasing Exercises,

jatkokurssi (5 krt)

(830252)



TRE-jatkokurssilla syvennät ymmärrystä TRE-harjoituksesta ja opit erilaisia tapoja, joilla voit vaikuttaa energian virtaamiseen ja tärinään kehossasi harjoituksen aikana. Opit tekemään harjoitusta erilaisissa asennoissa. Opit myös, miten voit yhdistää menetelmään kognitiivisen työstämisen mallin niin, että voit työstää jotain tiettyä elämäsi tapahtumaa, kokemusta, muistoa tai tällä hetkellä elämässäsi olevan kuormittavaa asiaa. Kurssi voi auttaa sinua saamaan TRE-harjoituksen ja muut viireystilaa säätelevät harjoitukset luonnolliseksi osaksi elämääsi. Oleellinen osa kurssia on omien kehoillisten kokemusten sanallistaminen. Kurssille osallistuminen edellyttää, että olet käynyt TRE-peruskurssin tai perehtynyt menetelmään jollakin muulla tavalla. Opettajana Gila Heimonen.

Joka toinen torstai 8.10.–3.12. klo 19-20.45
Ryhmäkoko 7-8. Hinta: 66 €

Tanssi-improvisaatio: kehon ja elämän rytmit (Kurssi A: 3 krt, 830192, Kurssi B: 4 krt, 830193)



Kehossamme on jatkuvasti erilaisia rytmejä, kuten sydämensyke ja hengitys. Myös luonnossa ja elämässä on laajempia rytmejä, kuten vuorokauden, kuukausien ja vuodenaikojen vaihtelu. Elämä ei ole tasaista, vaan se koostuu vaihtelevista vaiheista, rytmeistä ja viireystiloista. Kurssilla näitä rytmejä ja olotiloja tutkitaan tanssi-improvisaation ja liikkeen kautta. Liikkeessä harjoitellaan tunnistamaan ja kuuntelemaan erilaisia kehon ja mielen laatuja – kuten virtaavuutta, avoimuutta, jämäkkyyttä, tarkkuutta, kontrollia, kaoottisuutta ja purkautumista – ja ymmärtämään niiden vaihtelua ja merkityksellisyyttä osana elämää. Rytmit näkyvät myös suhteessa toisiin ihmisiin: yhteisessä liikkeessä, vuorovaikutuksessa ja ryhmän jaetussa tilassa. Harjoitusten kautta voit oppia olemaan läsnä omassa kehossa, säätelemään olotilaasi ja toimimaan joustavammin arjen eri tilanteissa. Opit myös, miten liike voi auttaa sinua palautumaan ja rentoutumaan. Kurssille osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta liikkeellisestä työskentelystä eivätkä kehossa olevat liikkumisen rajoitteet ole este osallistumiselle. Kurssit ovat erillisiä kokonaisuuksia, mutta jos osallistut molemmille kurseille, sisältö tukee harjoittelun jatkumoa ja syventymistä. Opettajana Gila Heimonen.

Kurssi A: Torstaisin 17.9.–1.10. Hinta: 43 €
Kurssi B: joka toinen torstai 29.10.–10.12.
Hinta: 57 €



LIIKUNTA

Tuolijumppa (60+) (hybriditoteutus) (12 krt) (830165)



Tuolijumppa sopii erityisesti henkilöille, joilla on vaikeuksia päästä lattialle. Teemme kevyttä jumppaa sekä parannamme liikkuvuutta, tasapainoa ja lihaskuntoa tuolilla istuen. Jumppaamme kehonpainolla, kuminauhoilla, kepeillä, punteilla ja pilatespalloilla. Lopuksi venyttelemme. Jokainen osallistuu omaa kehoaan kuunnellen. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai verkossa Zoom-alustalla. Verkossa osallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Opettajana Heidi Laine.

Tiistaisin 8.9.–1.12. klo 12.15-13.
Ryhmäkoko 8-15. Hinta: 51 €

Kuntojumppa (hybriditoteutus) (12 krt) (830169)



Reipasta perusjumppaa, josta saat mukaasi hien ja iloisen mielen – kunnon samalla kohotessa. Keski-kehon lihakset ja tasapaino vahvistuvat ryhdin kohetessa. Jumppaamme kehonpainolla, kuminauhoilla, kepeillä, punteilla ja pallolla. Teemme myös hyppyjä. Kullakin kerralla käymme koko kehon lihakset läpi, ja kukin tekee täysillä oman kunnan mukaan. Tunti loppuu venyttelyyn. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai verkossa Zoom-alustalla. Verkossa osallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Opettajana Heidi Laine.

Keskiviikkoisin 9.9.–2.12. klo 18.45-19.45
Ryhmäkoko 8-10. Hinta: 72 €

Lantionpohja vahvaksi & ryhti

(hybriditoteutus)

(12 krt) (830170)



Tunnilla aloitellaan kehoa lämmittävillä liikkeillä, vahvistetaan lantionpohjilihaksia ja lopuksi venytellään. Apuna käytetään kuminauhoja, max. 2 kg:n puntteja, kepejä, pilatespalloja ja omaa kehonpainoa. Hyppyjä ei tehdä. Kurssilta saat hyvän ryhdin ja tasapainon sekä opit käyttämään lantionpohjilihaksia ja rentouttamaan ne. Kurssi ei vaadi aikaisempaa jumppaosaamista. Sopii hyvin myös miehille. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai verkossa Zoom-alustalla. Verkossa osallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Opettajana Heidi Laine.

Perjantaisin 11.9.–4.12. klo 8.30-9.15
Ryhmäkoko 8-15. Hinta: 63 €

Kuntoliikunta (60+) (12 krt) (830189)



Seniори-ikäisten kuntoliikunta on helppo mutta monipuolinen tunti, jossa keskitytään kehon lihasvoiman parantamiseen, tasapainon ja liikkuvuuden lisäämiseen, ryhtiä ja keskivartalon hallintaa unohtamatta. Teemme liikkeitä kehon omalla painolla sekä käytämme tunneilla pienvälineitä. Opettajana Pia-Maria Hemmola.
Tiistaisin 8.9.–1.12. klo 15-16
Ryhmäkoko 8-15. Hinta: 58 €

Selkäröhmä (12 krt) (830197)



Tule vahvistamaan ja tasapainottamaan keskivartalosi tukea, parantamaan rankasi liikkuvuutta sekä nostamaan itseäsi uuteen ryhtiin. Rauhallisessa jumpassa pärjät oireilevankin selän kanssa. Jokainen etenee tunnilla omalla tasollaan opettajan antamia vaihtoehtoja hyödyntäen. Opettajana Mona Lamberg.
Maanantaisin 14.9.–7.12. klo 17-18
Ryhmäkoko 7-9. Hinta: 73 €

Syvät lihakset mix (12 krt) (830198)



Kurssilla parannamme lihastasapainoa vahvistamalla ryhtilihaksia ja venyttämällä kireyteen taipuvaisia lihaksia. Saat paremman ryhdin, terveemmän selän sekä virkeämmän mielen. Jokainen etenee tunnilla omalla tasollaan opettajan antamia vaihtoehtoja hyödyntäen. Noin 2/3 ajasta käytetään vahvistaviin liikkeisiin ja 1/3 rauhoittaviin liikkeisiin. Opettajana Mona Lamberg.
Maanantaisin 14.9.–7.12. klo 18-19.30
Ryhmäkoko 8-10. Hinta: 102 €

Selkä & syvät lihakset (12 krt) (8301991)



Vahvista kehosi tukilihaksia ja huolehdi selkäsi hyvinvoinnista! Kurssilla vahvistetaan keskivartalon syviä lihaksia sekä lisätään liikkuvuutta. Harjoitukset tehdään rauhallisesti, ja jokainen etenee omalla tasollaan. Tuloksena vahvempi tuki, parempi ryhti ja kevyempi olo. Opettajana Mona Lamberg.
Tiistaisin 15.9.–8.12. klo 18.15–19.15
Ryhmäkoko 8–15
Hinta: 73 €

Vauvajumppa 3–12 kk (hybriditoteutus) (12 krt) (830166)



Vauvajumppa on aikuisen ja alle vuoden ikäisen lapsen yhteinen ja hauska liikuntatuokio. Aloitamme alkupiirillä, jatkamme lantionpohjaharjoituksilla ja etenemme kehon muita lihaksia vahvistaviin liikkeisiin eri välineitä (kepit, pallot, kuminauhat ym.) käyttäen. Lopuksi on loppuloru. Aikuisen liikkueessa vauva saa sylissä kokemuksen liikkeestä. Liikunta vauvan kanssa edesauttaa vuorovaikutussuhteen kehittymistä, aikuisen kunto kohoaa ja varmuus käsitellä vauvaa kasvaa. Jumppa on oiva paikka myös samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kohtaamiseen sekä kokemusten ja neuvojen vaihtamiseen. Tunti päättyy sylikkään loruun ja loppulauluun rauhoittuen. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai verkossa Zoom-alustalla. Verkossa osallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Opettajana Heidi Laine.
Keskiviikkoisin 9.9.–2.12. klo 15.45–16.30
Ryhmäkoko 8–10 vauvaa. Hinta: 64 €

Taaperojumppa 1–2 v (hybriditoteutus) (12 krt) (830167)



Liikunnan iloa yhdessä lapsen kanssa! Taaperojumppa sisältää monenlaisia liikettä, leikkejä, temppuilua sekä tutustumista erilaisiin liikuntavälineisiin. Jumppa vahvistaa motorisia taitoja ja kehittää tasapainoa leikin varjolla. Tarjolla on hauska liikuntahetki, jossa korostuu vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus. Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai verkossa Zoom-alustalla. Verkossa osallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Opettajana Heidi Laine.
Keskiviikkoisin 9.9.–2.12. klo 16.30–17.15
Ryhmäkoko 7–8 taaperoa.
Hinta: 73 €

Nallepaina (3–6v + vanhempi) (hybriditoteutus) (12 krt) (830168)



Hauska aikuisen ja lapsen yhteinen jump-pahetki, jossa lapsen motoriikka kehittyy monipuolisesti. Nallepaina vahvistaa myös koordinaatiokykyä ja oman kehon hahmottamista. Samalla opitaan, miten toiseen saa koskea - hiekiä toki unohtamatta! Kurssi toteutetaan hybridinä eli osallistua voi joko lähiopetukseen Jyväskylässä tai verkossa Zoom-alustalla. Verkossa osallistuminen on mahdollista älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Opettajana Heidi Laine.
Keskiviikkoisin 9.9.–2.12. klo 17.45–18.30
Ryhmäkoko 7–8 lasta.
Hinta: 73 €

FasciaMethod (11 krt) (830194)



FasciaMethod on liikkuvuus- ja liikehal-lintaharjoittelua, jonka tavoitteena on edistää tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä. Kurssilla opit kehittämään liikkuvuutta, keuhonhallintaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Teemme yksinkertaisia, dynaamisia ketju-liikkuvuusharjoitteita ja täsmävenytyksiä. Lisäksi teemme faskiapallohierontaa, joka auttaa vapauttamaan lihaskalvojen kireyksiä ja parantamaan kudosten aineenvaihduntaa. Kokonaisvaltaisen kehonhuoltoharjoituksen avulla opit myös rauhoittamaan kehoa ja lievittämään stressiä. Opettajana Gila Heimonen.
Torstaisin 17.9.–3.12. klo 17.30–18.45
Ryhmäkoko 8–10.
Hinta: 80 €

Syvävenyttely (12 krt) (8301992)



Etsimme keholle uutta tasapainoa vapauttamalla lihaskireyttä. Venyttely ulottuu syvempiin lihaskerroksiin asti ja pidentää lihaksia vapauttaen jännitystä ja parantaen ryhtiä. Tunti alkaa lämmittelyllä, minkä jälkeen paneudutaan kehon liikkuvuuden lisäämiseen erilaisia venytystekniikoita hyödyntäen. Tunti auttaa parantamaan nivelten ja lihasten vetreyttä sekä rauhoittaa hermostoa. Opettajana Mona Lamberg.
Tiistaisin 15.9.–8.12. klo 19.15–20.15
Ryhmäkoko 8–15.
Hinta: 73 €

Pitkä syvävenyttely (12 krt) (830199)



Lihaskireydestä eroon pitkien venytysten avulla sekä syvään hengittäen. 1,5 tunnin venyttely mahdollistaa entistä pidemmät yksittäiset venytykset ja koho kehon läpikäymisen jokaisella venyttelykerralla. Tunti alkaa lämmittelyllä, minkä jälkeen paneudutaan kehon liikkuvuuden lisäämiseen erilaisia venytystekniikoita hyödyntäen. Lopuksi rentoudutaan loppurentoutukseen. Tunti auttaa parantamaan nivelten ja lihasten vetreyttä sekä rauhoittaa hermostoa. Opettajana Mona Lamberg.
Maanantaisin 14.9.–7.12. klo 19.30–21.00
Ryhmäkoko 8–10.
Hinta: 102 €



**Ilmoittautuminen Jyväskylän kansalaisopiston
syksyn 2026 kursseille alkaa tiistaina 18.8. klo 10.**