

Opinnäytetyö AMK

Fysioterapeuttikoulutus

2021

Elsi Kivinen & Linda Julin

VARSINAIS-SUOMEN ALUEEN LIIKUNTAPALVELUT +55- VUOTIAILLE

– ja niiden toteutuminen terveystieteiden
mukaisesti

Opinnäytetyö AMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Fysioterapeuttikoulutus

2021 | 85 sivua

Elsi Kivinen & Linda Julin

Varsinais-Suomen alueen liikuntapalvelut +55-vuotiaille

- ja niiden toteutuminen terveysliikuntasuositusten
mukaisesti

Kuntien tehtävänä on luoda yleisiä edellytyksiä liikunnalle paikallisella tasolla muun muassa järjestämällä eri kohderyhmät huomioon ottavia liikuntapalveluita ja terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa ja rakentamalla sekä ylläpitämällä liikuntapaikkoja. Liikunnan asemaa osana kuntien hyvinvointi- ja terveyspolitiikkaa vahvistetaan kunnan eri toimialojen välisen yhteistyön lisäksi myös sektorirajat ylittävällä yhteistyöllä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää julkisen ja kolmannen sektorin tuottamat liikuntapalvelut Varsinais-Suomen alueella + 55-vuotiaille. Lisäksi tässä työssä tarkasteltiin, miten nämä palvelut tukevat terveysliikuntasuosituksia kyseisille ikäryhmille.

Palveluiden kartoittaminen suoritettiin syksy 2020 – syksy 2021 välisenä aikana. Kartoitetut palvelut luokiteltiin liikuntamuotonsa perusteella terveysliikuntasuositusten mukaisiin terveysliikunnan osa-alueisiin, joiden määrää vertailtiin keskenään kuntien välillä. Liikuntapalveluiden tarjonnassa oli odotetusti havaittavissa suhteellisuutta kunnan asukasluukuun; suuremmissa kunnissa palveluita oli luonnollisesti tarjolla enemmän suhteessa kuntiin, joissa asukkaita on vähemmän. Jokaisessa kunnassa oli vähintään kolme kunkin terveysliikunnan osa-alueen mukaista palvelua viikossa, parhaimmillaan palveluita oli tarjoilla 50 kappaletta viikossa.

Asiasanat:

liikuntapalvelu, terveysliikunta, terveysliikuntasuositus, julkinen sektori, kolmas sektori, 18-64-vuotias, yli 65-vuotias

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Physiotherapy

2021 | 85 pages

Elsi Kivinen & Linda Julin

Sport services in Southwest Finland for +55-year-olds

- and how these services support recommendations for physical activity promoting health

Municipalities locally provide sport services and physical activities promoting health for its residents of all ages. The main services provided include the organisation of sports guidance services, the maintenance of sports facilities and provision management and sports grants. Municipal sport services do work closely with other municipal departments and with other sectors, NGOs and associations across municipal boundaries.

The purpose of this thesis was to investigate the sport services provided by the public and the third sector for people over the age of 54. In addition it was also analysed how these services support recommendations for physical activity promoting health for this age-group.

The mapping of these services was conducted between the fall of 2020 and 2021. The services were categorized into different aspects of physical health based on the physical activity and these categories were then compared between the municipalities. The services provided by the municipalities were expectedly relative to the population of each municipality; municipalities with a higher population were naturally providing more sport services compared to the municipalities with a lower population. In every municipality at least three sport services of each aspect of physical health were provided per week, and at its best up to 50 sport services.

Keywords:

sport service, physical activity promoting health, recommendation for physical activity promoting health, public sector, third sector, 18-64-year-old, over 65-year-old

Sisältö

1 JOHDANTO	5
2 AINEISTON KERUU	6
3 TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET +55-VUOTIAILLE	7
3.1 Nykyiset terveysliikunnan suositukset aikuisille	8
3.2 Nykyiset terveysliikunnan suositukset yli 65-vuotiaille	10
4 KARTOITUKSEN TULOKSET JA SUHDE SUOSITUKSIIN	12
6 POHDINTA	67
LÄHTEET	70
KUVAT	
Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64 vuotiaille	8
Kuva 2. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille	10

1 JOHDANTO

Kuntien vastuulle kuuluu luoda yleisiä edellytyksiä liikunnalle paikallisella tasolla muun muassa järjestämällä eri kohderyhmät huomioon ottavia liikuntapalveluita ja terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa ja rakentamalla sekä ylläpitämällä liikuntapaikkoja. Liikuntapalveluiden sisällöstä ja muodoista ei säädetä erikseen, mutta palveluiden kohderyhmän ajatellaan käsittävän kaikki kuntalaiset; lapset, nuoret ja opiskelijat, työkäiset aikuiset sekä ikääntyneet. Kunnan itse tuottaman liikuntatoiminnan tarkoituksena on turvata liikuntamahdollisuuksia sellaisille henkilöille ja ryhmille, jotka eivät kuulu järjestötoiminnan piiriin tai joille seurat ja yhdistykset eivät kykene järjestämään toimintaa tai joita liikuntayritysten palvelut eivät tavoita. (Kuntaliitto 2021.)

Liikunnan asemaa osana kuntien hyvinvointi- ja terveystoimintaa vahvistetaan kunnan eri toimialojen välisen yhteistyön lisäksi myös sektorirajat ylittävällä yhteistyöllä. Kuntien ja järjestöjen yhteistyö ja erilaiset kumppanuudet ovat tärkeitä ja jopa välttämättömiä paikallisten palveluiden turvaamiseksi ja kehittämiseksi. Kansalaistoiminnan tukemisen ohella kunnat tekevät laajasti erilaista sopimuksellista yhteistyötä liikuntaseurojen ja -järjestöjen kanssa. (Kuntaliitto 2021.)

Toimeksiantajana tälle työlle toimii Turun ammattikorkeakoulun NWPP (New Ways of Promoting Performance) moniammatillinen tutkimusryhmä. Opinnäytetyömme aihe liittyy tutkimusryhmän hankehakemukseen. Työn tarkoituksena on kartoittaa julkisen ja kolmannen sektorin tuottamat liikuntapalvelut Varsinais-Suomen alueella +55-vuotiaille. Lisäksi tässä työssä tarkastellaan, miten nämä palvelut tukevat terveysliikuntasuositusten toteutumista kyseisille ikäryhmille. Tavoitteena on saada tietoa mainituista asiakokonaisuuksista, jotta tätä tietoa pystytään hyödyntämään tulevaisuudessa vertailumielessä ja mahdollisesti nykytilan kehittämiseksi.

2 AINEISTON KERUU

Havaitsimme, että opinnäytetyömme aihe on tutkimuskohteena melko tuore, eikä vastaavanlaisia tutkimuksia aiheesta ei ole vielä tehty tarpeeksi tehdäksemme systemaattista kirjallisuuskatsausta. Valitsimme tutkimusmenetelmänä hyödyntää integroivaa kirjallisuuskatsausta nettisivujen kautta tehtävin kartoituksin ottaen samalla huomioon tiedon saavutettavuuden tutkimuskohteena olevan ikäryhmän näkökulmasta.

Palveluiden kartoitus tapahtui syksy 2020 – syksy 2021 aikavälillä. Aloitimme lähettämällä 27:n kunnan liikuntatoimelle sähköpostin tiedustellen heidän tarjoamiaan liikuntapalveluita. Neljäosalta kunnista saapui vastaus ja lähetimme saman sähköpostin niille kunnille uudestaan, joilta emme alun perin saaneet vastausta. Lopulta noin puolelta kunnista saimme vastaukset, jotka tulisivat tukemaan internetistä saaduilla tiedoilla keräämäämme kartoitusta.

Internetissä tapatuvan kartoituksen suoritimme Google-hakupalvelussa. Hakusanoina käytimme kunnan nimeä sekä jotakin/joitakin seuraavista: liikunta, liikuntapalvelu, ryhmäliikunta, ohjattu liikunta, seura, urheiluseura, opisto, kansalaisopisto, työväenyhdistys, aikuisille, ikääntyville, ikääntyneille. Rajaus- ja sisäänottokriteereinä olivat seuraavat: Julkisen ja kolmannen sektorin tuottamat säännöllisesti toimivat liikuntapalvelut, jotka 1) eivät sulje pois kohderyhmää ja jotka 2) ovat nimenomaisesti kohderyhmälle suunnitellut. Liikuntapalveluiden tulee olla järjestettyä/ohjattua toimintaa, eivätkä koske esim. kunnan tarjoamia vuokrattavia liikuntatiloja- tai välineitä ilman ryhmä- tai yksilöohjausta. Mukaan ei siis kartoitettu palveluja, jotka 1) ovat kohdennettu esim. lapsille/nuorille tai 2) ovat omaehtoista liikkumista kunnan mahdollistamissa luonto- ja virkistyskohteissa tai yksityisen ylläpitämissä liikuntatiloissa ilman ohjattua toimintaa. Lisäksi palveluiden tulee olla selkeästi tavoitettavissa, eivätkä esimerkiksi vain Facebook-sivustolle kirjautumisen kautta saavutettavissa

Opinnäytetyössä esitetään kunnan/opiston/seuran yhdelle kaudelle suunniteltu tarjonta, joko syksyn 2020, kevään 2021 tai syksyn 2021 riippuen siitä, miten saimme mahdollisimman todenperäisen kuvauksen tarjonnasta vallitsevan koronatilanteen vaikutukset huomioiden.

3 TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET +55-VUOTIAILLE

Terveysliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jolla ensisijaisesti tavoitellaan parempaa terveyskuntoa, ei niinkään parempaa fyysistä suorituskykyä tai kuntoa. Esimerkkeinä hyvistä terveysliikunnan muodoista voidaan pitää perinteisen kuntoliikunnan ja urheilun lisäksi harrastuksia, työhön liittyvää ripeää liikkumista sekä kodin ruumiillisia töitä. Näissä liikkumisen tulee kuitenkin toistua riittävän usein ja riittävän pitkään aiheuttaen elimistölle vähintään kohtalaista kuormitusta täyttääkseen terveysliikunnan ehdot. Hyvin kevyt liikunta ei välttämättä täytä terveysliikunnan ehtoja, vaikka saattaa sekin edistää terveyttä. (Duodecim Terveyskirjasto 2018.) Terveysliikuntasuosituksat perustuvat asiantuntijoiden yhteiseen näkemykseen tieteellisestä näytöstä liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista ja lisäksi näihin vaikuttavat kansanterveydellisesti keskeiset sairaudet, tutkimusnäytön vahvuus, viestinnälliset näkökohdat sekä kohdemaan liikuntakulttuuri (Terveysliikunta 2017, 67). Opinnäytetyössämme käsittelemme +55-vuotiaiden terveysliikuntasuosituksia ja siihen ikähaarukkaan sisältyvät sekä 18-64 –vuotiaiden, että yli 65-vuotiaiden terveysliikuntasuosituksat.

3.1 Nykyiset terveysliikunnan suosituksat aikuisille

Kuten aikaisemmin todettiin, terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka tehokkaasti ja turvallisesti parantaa terveyskuntoa tai ylläpitää jo valmiiksi hyvää terveyskuntoa. Hyvä terveyskuntoa sisältää muun muassa hyvän kestävyyskunnan, liikkeiden hallinnan ja tasapainon, lihasvoiman- ja lihaskestävyyden, nivelten liikkuvuuden ja luun vahvuuden sekä sopivan painon ja vyötärön ympäryksen. Myös yleinen terveys, kuten infektioiden vastustuskyky on osa hyvää terveyskuntoa. (Terveysliikunta 2017, 73.) Terveysliikunnan suositusten havainnollistamiseksi, UKK-instituutti on kehittänyt kuvallisen mallin, josta viimeisimpänä, vuonna 2019 päivitetynä versiona toimii pyramidimalli (kuva 1) viikoittaisista liikkumissuosituksista 18-64-vuotiaille. Tämä malli kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. (UKK-instituutti 2019.)

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille (UKK-instituutti 2019)

Pyramidin huipulla ovat terveyskunnan osa-alueista lihaskunto ja liikehallinta, joita työkäisille suositellaan ainakin kahdesti viikossa. Tavoitteena on kuormittaa suuria lihasryhmiä ja haastaa tasapainoa tavallista enemmän. Liikuntamuotoina voivat olla esimerkiksi porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali ja pallopelit. Reipasta eli sydämen sykettä nopeuttavaa liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Tämän sijasta voi tehdä rasittavaa liikkumista ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saadaan lyhyemmässä ajassa, kun liikkumisen tehoa lisätään. Esimerkkejä reippaasta liikkunnasta ovat uinti, sauvakävely, jumppa,

tanssi ja retkeily. Rasittavan liikkumisen tapoja voivat olla juoksu, pyöräily, hiihto ja pallopelit. Nyrkkisääntönä reippaan ja rasittavan liikkumisen erona voidaan pitää sitä, että jos pystyy puhumaan hengästymisestä huolimatta, liikkuminen on reipasta ja sitä vastoin jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia, on liikkuminen rasittavaa. (UKK-instituutti 2019.)

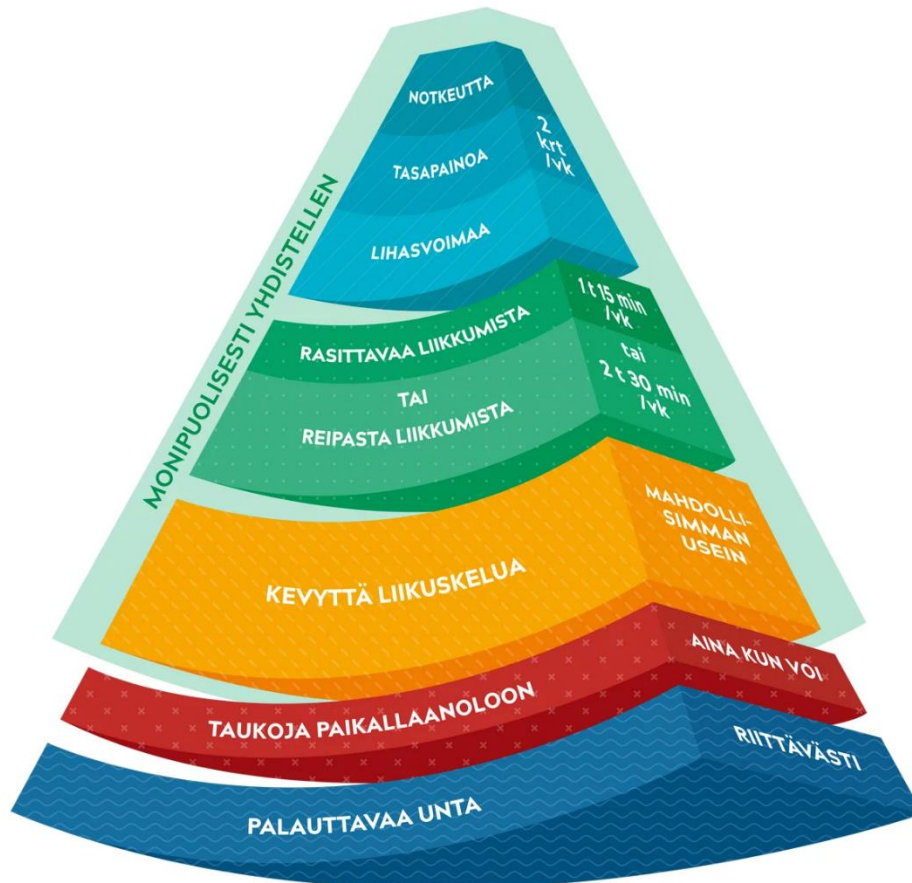
Liikkumisen suosituksen uudemmassa osassa, pyramidin pohjapuolella huomioidaan kevyt liikuskelu, paikallaanolon tauottaminen ja riittävä uni. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville ja kevytkin liikunta voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja, vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Kevyttä liikuskelua tulisi tehdä mahdollisimman usein ja se voi olla kotiaskareiden tekemistä, kauppareissun suorittamista ja muita tavallisia puuhia. Taukoja paikallaanoloon olisi hyvä saada aina kun mahdollista. Paikallaanolon tauottaminen vähentää kehon kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. Palauttavaa unta suositellaan riittävästi. Riittävän unen merkinä pidetään sitä, että aamulla herää virkeänä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksia ja keho palautuu päivän rasituksesta. (UKK-instituutti 2019.)

3.2 Nykyiset terveystieteiden suosituksien ylläpitäminen yli 65-vuotiaille

Myös viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille on päivitetty pyramidimalliksi (kuva 2) ja tiivistää terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Ikäihmisten suosituksessa painotetaan työikäisten suosituksia enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä kaatumisten ehkäisyyn. Suosituksessa tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen ja siinä korostetaan etenkin liikkumisen monipuolisuutta. (UKK-instituutti 2019.)



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikunnan suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi

Kuva 2. Viikoittainen liikunnan suositus yli 65-vuotiaille (UKK-instituutti 2019)

Pyramidin huipulla esiintyy notkeuden, tasapainon ja lihasvoiman liikuntamuodot ja niitä suositellaan ikäihmisille kahdesti viikossa. Kuten työikäisillä myös tässä ikäryhmässä reipasta tai rasittavaa liikuntaa suositellaan tehosta riippuen 2 tuntia 30 min tai 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Suosituksen keskiöön kuuluu mainittujen lisäksi myös kevyt liikuskelu, jota aiemmin käsitellyn suosituksen mukaisesti suositellaan mahdollisimman usein. Edellä lueteltuja tulisi yhdistää viikon aikana monipuolisesti saavuttaakseen parhaan terveyshyödyn. Pyramidin perusta vastaa työikäisten suosituksen perustaa ja

koostuu paikallaanolon tauottamisesta aina kun mahdollista ja riittävästä palauttavasta unesta. Päivittäisellä monipuolisella liikkumisella mieli virkistyy ja muisti toimii. (UKK-instituutti 2019.)

4 KARTOITUKSEN TULOKSET JA SUHDE SUOSITUKSIIN

Varsinais-Suomen alueen liikuntapalveluiden kartoittamisen tulokset ovat selvitetty alla olevissa taulukoissa kunta-, taho-, ikäryhmä- ja terveystuokunnan osa-aluekohtaisesti. Ensimmäisessä sarakkeessa ilmoitetaan kunta ja kartoituksen kohteena oleva kausi. Seuraavaksi ilmenee palvelun tarjoava taho; onko kyse julkisen vai kolmannen sektorin ylläpitävästä palvelusta vai näiden yhteistyöstä. Viimeisessä sarakkeessa tuodaan ilmi, kuinka monta kertaa, minkäkin terveystuokunnan osa-alueen vastaavaa palvelua on tarjolla viikossa. Terveystuokunnan osa-alueet perustuvat terveystuokuntasuositusten mukaiseen jakoon. Myös ikäryhmä jakautui terveystuokuntasuositusten mukaan ja on esitetty seuraavanlaisesti: 18-64-vuotiaat aikuiset ja yli 65-vuotiaat ikäihmiset.

Palveluiden luokittelu pohjautui karkeaan, UKK-instituutin esimerkki-liikuntalajien mukaiseen jaotteluun sekä käsitykseen ohjatun palvelun sisällöstä. Esimerkkeinä lihaskunto-osa alueeseen valikoituneista palveluista ovat muun muassa kuntojumppa, kahvakuula ja tehotreeni. Liiketalinnan, tasapainon ja notkeuden osa-alueisiin laskimme palvelut, joissa haastettiin mainittuja ominaisuuksia tavallista arkiliikunnasta enemmän, esimerkiksi erilaiset tanssit, vesijummat, jooga ja tasapainoryhmät. Rasittavaksi tai reippaaksi liikunnaksi luokittelimme useimmat palvelut, lukuun ottamatta esimerkiksi venyttelyä, joogaa, bocciaa ja mölkkyä, jotka jaottelimme kevyen liikuskelun piiriin.

Liikuntapalveluiden tarjonnassa oli odotetusti havaittavissa suhteellisuutta kunnan asukaslukuun; suuremmissa kunnissa palveluita oli luonnollisesti tarjolla enemmän suhteessa kuntiin, joissa asukkaita on vähemmän. Jokaisessa kunnassa, myös pienimmissä oli vähintään kolme kunkin terveystuokunnan osa-alueen mukaista palvelua viikossa, parhaimmillaan palveluita oli tarjolla jokaisella osa-alueella 50 kappaletta viikossa. Voidaan siis todeta, että Varsinais-Suomen kuntien liikuntapalvelutarjonta tukee terveystuokuntasuositusten toteutumista +55-vuotiailla. Kartoitusta tehdessä huomasimme, että monissa kunnissa liikuntapalveluja oli tarjolla enemmän +65-vuotiaille, kuin suoranaisesti 18-64 -vuotiaille. Myös soveltavan liikunnan ryhmiä oli runsaasti tarjolla ympäri Varsinais-Suomea. Monet kunnat olivat huolehtineet ohjatun liikuntatarjonnan lisäksi esimerkiksi erilaisista alennuslipuista, kuljetuksista, yleisesti saatavilla olevista kotijumppaohjeista ja lukuisista muista ikääntyneiden

liikuttamiseen kannustavista seikoista, mitkä madaltavat osallistumisen kynnyksiä entisestään. Aikuisille tarjonta oli myös kattavaa.

Turku vei liikuntapalvelutarjonnan kuninkuuden monella osa-alueella, mutta muiden kuntien liikuntatarjontaa vertailemalla toisiinsa, voidaan tehdä seuraavanlaisia huomioita: Viikkokohtaista lihaskuntoa kehittävää liikuntaa aikuisille oli tarjolla eniten Kaarinassa (40 krt) ja Raisiossa (37 krt). Vähiten (3 krt) sen sijaan Kustavissa, Taivassalossa ja Oripäässä. Ikääntyneille vastaavasti lihaskuntoa kehittävää liikuntaa oli parhaiten tarjolla Raisiossa (40 krt) ja Salossa (55 krt). Vähiten (3 krt) Taivassalossa ja Oripäässä. Liikehallintaa, tasapainoa ja notkeutta haastavaa liikuntaa tarjosi eniten Kaarina (liikehallintaa 112 krt, tasapainoa 116 krt ja notkeutta 130 krt), kun taas vähiten Kustavi (8 krt kutakin) ja Oripää (12 krt kutakin). Reipasta tai rasittavaa liikuntaa oli hyvin tarjolla kauttaaltaan kaikissa kunnissa, parhaiten tosin Kaarinassa sekä aikuisten (108 krt), että ikääntyneiden osalta (119 krt). Heikoimmin aikuisten osalta Kustavissa (7krt), Taivassalossa (8 krt) ja Vehmaalla (8 krt) sekä ikääntyneiden osalta Kustavissa (8 krt), Taivassalossa (10 krt) ja Vehmaalla (10 krt). Kevyttä liikuskelua vastaavia ohjattuja tunteja oli saatavilla kuntakohtaisesti muutamia.

Kunta/Aika	Toteuttajataho		
	Julkinen/kunta + 3. sektori (Auranlaakson kansalaisopisto)	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Aura/ Kevät 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Asahi-terveysliikunta - Kehonhallinta- ja liikkuvuus - Senioreiden kuntoliikunta - Naisten kuntojumppa, 2 ryhmää - Kuntotanssi - Kahvakuula - Kahvakuulan kevyt ryhmä - Naisten aamujumppa - Terveysliikunta sekä kehonhuolto - Varttuneiden liikunta - Naisten sähly - Kuntonyrkkeily - Latinon hurmaa -tanssillinen ryhmäliikuntatunti - Kuntojumppa Miesten kuntopiiri - Ikiliikkujat - Senioreiden ryhmäliikunta (yhdessä yksityisen sektorin kanssa) 	<ul style="list-style-type: none"> - Eläkeliiiton Auran yhdistys ry: esim. boccia yms. - Urheiluseurat: - Auran Palokunnan Urheilijat ry: naisten harrastefutis - Aura Kuntoilijat: ulkoilu, retkeily, hiihto yms. muut liikuntamahdollisuudet - Auran Vannas: sulkapallo, lentopallo ikimiehet - Auranmaan Painiseura: aikuisten ryhmä - Liedon ja Auran Taekwondo: kaikenikäisille - Rasti 88: suunnistus - Seniorien ryhmäliikuntatunti seniorikiertoharjoittelutunti 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 9 krt - Liikehallinta 19 krt - Reipas/Rasittava liikunta 17 krt - Kevyt liikuskelu 1 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 12krt - Tasapaino 23 krt - Notkeus 17 krt - Reipas/Rasittava liikunta 21 krt - Kevyt liikuskelu 2 krt

Toteuttajataho			
Kunta/Aika	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Kaarina/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Aikuisten alkeis- ja tekniikkauintakoulu - Aamu-, päivä- ja iltavesijummat - Ohjattu vesijuoksu - Kuntosaliohjaus ja ohjauspaketti - Jumpat: HIIT, hopeinen jumppa, ikiliikkujat, jooga, keho kuntoon, kehonhuolto, koko kehon treeni, kunnan jumppa, lavis – lavatanssijumppa, pilates, pump it, simppei aamujumppa, super body, tehojumppa, venyttely, zumba - Ikääntyvien jumpat: puistojumppa, kevyt jumppa, virelavis, kevyt venyttelyrentoutus, voima- ja tasapainoryhmä liikkumisapuvälineen käyttäjille, tuoli- ja tasapainojumppa - Visiitin kuntosali: Wertaisliikuttajien laiteohjaus 	<ul style="list-style-type: none"> - Kansalaisopiston liikuntaryhmät: Syksy 2021 - Tuplatreeni - Metsätreenit - Lenkkiä ja punttia ulkona - Joogaa luonnon helmassa - Asahia ulkona - Rivitanssin alkeisjatko - Klassikkotansseista rivitanssin uusimpiin - Itämainen tanssi - Lavis-lavatanssijumppa, 3 ryhmää - Reggaeton - Salsaton - Latinzum - Nia - Iloa liikkumiseen, elinvoimaa elämään! - Nia Floor Play - Senioritanssi - DanceFit - Syvät keskivartalon lihakset kuntoon - Asahi - Jomon-Shindo - venyttely omaa kehoa kuunnellen - Pilates - Kehon painoharjoittelu - Jomon-Shindo - venyttelyä tuolilla - Oriental - venyttely ja rentoutus - Jomon-Shindo- peruskurssi - Gong -rentoutus/meditaatio - Jumppaa ikääntyville naisille - After work -kuntojumppa naisille - Intervallijumppa 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 40 krt - Liikehallinta 112 krt - Reipas/Rasittava liikunta 108 krt - Kevyt liikuskelu 9 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 48 krt - Tasapaino 116 krt - Notkeus 130 krt - Reipas/Rasittava liikunta 119 krt - Kevyt liikuskelu 16 krt

-
- Zumba basic
 - Zumba Toning
 - HIIT+core
 - FasciaMethod
 - Vahva Core
 - Syvävenyttelyn alkeet
 - Teho HIIT
 - Circuit jumppa
 - Toiminnallinen treeni
 - Kehonhuolto
 - Naisten kuntojumppa
 - Kahvakuulajumppa + venyttely
 - Eläkeläisjumppa
 - Kuntojumppa seniorit sekaryhmä
 - Kuntojumppa
 - Kehonhallinta ja tasapaino
 - Vahva Core
 - Intervallijumppa
 - Jooga, alkeet
 - Jooga, hatha
 - Voimajooga, alkeet A ja B
 - Voimajooga, jatkokurssi
 - Yinjooga
 - Äijäjooga, kaksi ryhmää
 - Seniorijooga -päivällä
 - Kundaliinijooga
 - Yinjooga
 - Aamun Yin & Hathajooga
 - Hathajooga
 - Rentouttava yinjooga
 - Urheiluseurojen kuntoliikuntaryhmät 2020-2021:
 - UiKaa (Uimaseura Kaarina ry): harrasteryhmä aikuisille ja avantouinti
 - Kaarinan Urheilijat ry: hiihtomatkat, judo, karate, kobujutsu, salibandy, tai-chi, soutu

-
- Littoisten Työväen Urheilijat ry: jalkapalloryhmät (ikämiehet 55, naiset, naisten kuntofutis)
 - Kaarinan Pojat ry: aikuisten futiskoulu ja easyfutis
 - Ura Basket: koripalloa kaiken ikäisille aikuisille Ä-tytöt harrastus ja kuohukorit, pappakoris
 - Kaarinan työpaikkaliikunta: miesten ja naisten kuntokoripallo ja lentopallo
 - Kaarinan voimistelijat: helppo jumppa, naisten kuntojumppa ja toiminnallinen treeni
 - Piikkiön Kehitys ry: ryhmäliikuntatunti, pyöräilijöiden ryhmä, niska-selkä-ryhmä, lentopallo, petankki, suunnistus
 - Kuusiston Kilpa: miesten ja naisten kuntonyrkkeily
 - Kaarinan Ura: miesten ja naisten lento- ja kuntolentopallo, tuolijumppa
 - Kaarinan retkimelajat: melontakurssit yms.
 - SBS Littoinen: Kuntosähly aikuisille
 - Sulkapalloseura Clear: Sulkapalloa aikuisharrastajille/
 - ÄLK (tennisseura): aikuisten kilpa- ja harraste-urheilua
 - Kaarinan kiekkopojat (jäähiekkö): seniorijoukkue
 - Kaarinan kulkijat: monipuolista terveysliikuntaa
 - Kaarinan Taekwondoseura: harrastustoimintaa iästä riippumatta
 - Kaarinan Taitoluistelijat ry: aikuisten luistelukoulu
 - Tanssiseura Sekahaku: lavatanssikursseja, mukana myös +60-ryhmä
 - Eläkeläisten Piikkiön yhdistys ry: boccia yms.

-
- Kaarinan Eläkeläiset ry: boccia yms.
 - Kaarinan Eläkkeensaajat ry: boccia
 - Piikkiön Eläkeläiset ry: esim. boccia ja mölkky
 - Piikkiön Eläkkeensaajat ry: esim. Boccia
 - Piikkiön Seniorit ry: boccia yms.

Kunta/Aika	Toteuttajataho		
	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Kemiönsaari/ Kevät 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Liikuntaneuvonnan kuntopiiri - Orkidea-ryhmät - Reippaat seniorit - liikuntaryhmä / Järj. Kemiönsaaren seniorit ry. - Rehab Centerin matalan kynnyksen ryhmäliikunta - Tuolijumppa / Järj. Senioritalo Pasendo - Sulkapalloa 65+ / Järj. Soveltavaa liikuntaa Kemiönsaarella - Voimaa vanhuuteen - jumppa - Istumajumppa - Vesijumppa Kasnäsin kylpylässä / Järj. Kasnäsin kylpylä - Petankki / Järj. Kimito Pensionärsförening - Petankki / Järj. Västanfjärds Pensionärsförening - Boccia ja Petankki / Järj. Dragsfjärds Pensionärsförening - Tanssipillerit ikääntyneille (tilauksesta) / Järj. Tanssitaiteilij - Seniorikävely / Järj. Kemiönsaaren seniorit ry. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aikuisopisto: - Astangajoogan alkeiskurssi - Fredagsfys innan fredagsmys - Footbic - Kuntopiiri - Astangajoogan jatkotason kurssi - Kuntovoimistelua aikuisille lihaskuntoharjoituksilla - FasciaMethod I ja II - Paritanssi- alkeiskurssi - Buggkurssi - Chakratanssi - Pilates, 3 eritasoista ryhmää - Hoida ryhti kuntoon - Smovey - jumppa - Chakratanssi: Syventävä kurssi - Syysvaellus - Footbic - 60 + Jooga - Hatha Jooga - Yin Jooga workshop - Zumba - Footbic-workshop - Kemiönsaaren urheiluseurat: - Gymnastik & Idrottsför eningen Jäntevä: Jalkapallo ja yleisurheilu - Kimito Sportförening r.f.: Jalkapallo, yleisurheilu, suunnistus, pöytätennis, hiihto ja alppi 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 8 krt - Liikehallinta 41 krt - Reipas/Rasittava liikunta 38 krt - Kevyt liikuskelu 4 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 15 krt - Tasapaino 47 krt - Notkeus 48 krt - Reipas/Rasittava liikunta 41 krt - Kevyt liikuskelu 6 krt

-
- Kemiön kiilat: suunnistus, soutu, yleisurheilu, kuntojaosto
 - Eläkeliiton Kemiönsaaren yhdistys ry: curling, mölkky, boccia yms.

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Koski Tl/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Sähläreiden sähly naisille - Harrastesalibandy - Kuntolentopallo - Ohjattu kuntosal - Boccia - Matalan kynnyksen tanssiryhmä - Lihaskuntotreeni - Venyttely - Maaseutunaisten jumppa - Terveysjumppa - Pilates - Hyvinvointia kuntosalilta 65 + - Pumppi-treeni - Kotijumppa kehonpainolla - Hyvinvointia liikkuen - Toiminnallinen treeni - Muokkausjumppa - Kosken jooga - Miesten jumppa - Perjantaijumppa - Kehonhuolto - Lavis - Zumba 	<ul style="list-style-type: none"> - Somero-opisto: Koski Tl: - Rivitanssikurssi - Hyvinvointia kuntosalilta 65+ - Kosken jooga - Joogaa verkko-opetuksena - Kehonhuoltoa verkko-opetuksena - Kosken Kaiku: frisbeegolfin esittelytilaisuuksia ja kilpailuja, aikuisten hiihtokoulu, naisten ja miesten lentopallo, yleinen kuntolentopallo, kohaushölkä kaiken kuntoisille - Rasti 88: suunnistus - Eläkeliiton Koski Tl:n yhdistys ry: boccia yms. 	<ul style="list-style-type: none"> 18-64-vuotiaat - Lihaskunto 13 krt - Liikehallinta 27 krt - Reipas/Rasittava liikunta 28 krt - Kevyt liikuskelu 3 krt Yli 65-vuotiaat - Lihaskunto 25 krt - Tasapaino 29 krt - Notkeus 32 krt - Reipas/Rasittava liikunta 30 krt - Kevyt liikuskelu 4 krt

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Kustavi/ Syksy 2021	- Taekwondo	- Vakka-Suomen kansalaisopisto:	18-64-vuotiaat
	- Jumppa	- Jooga	- Lihaskunto 3 krt
	- Boccia	- Kuntosalicircuit	- Liikehallinta 8 krt
	- Senioritanssi	- Kahvakuula- ja kehonpainokurssi	- Reipas/Rasittava liikunta 7 krt
	- Lentopallo	- Retkeilykurssi	- Kevyt liikuskelu 1 krt
	- Liikuntaneuvonta (suunnitelmallinen liikuntaneuvonta, kuntosalilaitteiden ja -harjoittelun opastus, liikuntalajikokeiluja, sopivan ryhmän/lajin etsintää)	- Eläkeliiiton Kustavin yhdistys ry: esim. boccia, jumppa yms.	Yli 65-vuotiaat
			- Lihaskunto 3 krt
			- Tasapaino 8 krt
			- Notkeus 8 krt
			- Reipas/Rasittava liikunta 8 krt
			- Kevyt liikuskelu 2 krt

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta	Julkinen/ kunta yhdessä 3. Sektorin kanssa	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Laitila/ Syksy 2020	<ul style="list-style-type: none"> - Laitilan Uimahallin palvelut: Syksy 2020 - Eläkeläisten ja veteraanien vesiliikunta (5 ryhmää) - Musiikkivoimistelu - Woimaa vanhuuteen - vetreyttä vedestä vesijumppa 	<ul style="list-style-type: none"> - Vakka-Suomen kansalaisopisto: - Arjen itsepuolustustaitoja - Lempeä hathajooga - Sunutakan Filipino boxing - Äijäjooga - Tanssillinen liikunta ja kehonhuolto - Päivätanssit - Liikkuvuus ja vahva keskusta - Naisten kuntojumppa - Miesten vuoro liikkua - Feldenkrais-työpaja 1: Kehontuntemusta liikkeen avulla, 2: Kehontuntemusta teemalla hengitys ja 3: Juoksijan liikkeentuntemus, - Combat fitness - Vahvista ja vetreyttä: liikettä niska-hartia-alueelle - Naisten kuntoliikuntaa Itäkulmalla - Liikuntaa Itäkulmalla - Ikämiesten kuntopiiri - Frisbeegolfin alkeiskurssi - Päivän kuntojumppa - Sydänliikkuja - Liikkuen vireyttä ja vetreyttä: tuolijumppa - Kuntoliikunta yli 65-vuotiaille - Ikäihmisten kuntosali - Allasvoimistelu - 65+ ulkoiluryhmä - Vesijumppa - Vesijuoksu 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 11 krt - Liikehallinta 40 krt - Reipas/Rasittava liikunta 42 krt - Kevyt liikuskelu 0 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 15 krt - Tasapaino 51 krt - Notkeus 51 krt - Reipas/Rasittava liikunta 51 krt - Kevyt liikuskelu 1 krt

-
- Aikuisbaletti
 - Aikuisjazztanssi
 - Lavatanssit - foxi / tango, 2 eritasoista ryhmää
 - Lavatanssit – fusku, 2 eritasoista ryhmää
 - Lavatanssit - hidas valssi alkeet, 2 eritasoista ryhmää
 - Urheiluseurat:
 - Laitilan Jyske ry: Hiihto, jalkapallo, uinti, pesäpallo, suunnistus, yleisurheilu
 - Laitla Liikkuja ry: Pyöräretket, sauvakävelyt yms.
 - Scandinavian Sin Moo Hapkido: taistelulaji kaikenikäisille
 - Laitilan Tanssikanala: tanssiohjelmaa
 - Eläkeliiton Laitilan yhdistys ry: boccia ja tuolijumppa yms.

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Lieto/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Matalan kynnyksen liikuntaryhmä - Liikuntarajoitteisten ja pitkäaikaissairaiden ohjattu kuntosaliryhmä - Pitkäaikaissairaiden ja liikuntarajoitteisten liikuntaryhmä - Tules-ryhmä - Lietotanssit Lietohallin tanssisalissa - Sisäcurling - Ikämiesten Boccia - Tasapainoryhmä - Seniorituolijumppa - Zumba Gold 	<ul style="list-style-type: none"> - Lieto-opisto: - Itämainen tanssi, keskitaso - Joogaryhmä Viisi tiibetiläistä, - Hathajooga - Yin-jooga - Kundaliinijooga - Asahi ja lempeä venyttely - Kahvakuula - Kansantanssi, 2 eritasoista ryhmää - Jomon-Shindo - Kehonhuolto - Sunnuntainen kehonhuolto naisille - Miesten kehonhuolto - Naisten liikunta - Miesten liikunta - Miesten peliliikunta - Bootcamp - Keskivartalojumppa - HIIT - Naisten kuntopiiri - Miesten kuntopiiri - Kunnon miehet - Kunnon naiset - Littoisten seniorijumpan ystävät - Liikkuvuutta liikkuen, 2 eritasoista ryhmää - Tuolijumppa - Zumba - Zumba Gold 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 18 krt - Liikehallinta 40 krt - Reipas/Rasittava liikunta 40 krt - Kevyt liikuskelu 1 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 21 krt - Tasapaino 44 krt - Notkeus 48 krt - Reipas/Rasittava liikunta 43 krt - Kevyt liikuskelu 2 krt

-
- Tanssimix
 - Urheiluseurat:
 - Voimistelu- ja Urheiluseura Liedon Luja ry: hiihto, joukkuevoimistelu ja kuntoliikunta
 - Liedon Parma: yleisurheilu, suunnistus ja yleisurheilu
 - Tarvasjoen urheilijat ry: jääkiekon harrasteryhmät
 - Littoisten Työväen Urheilijat ry: jalkapalloryhmät (ikämiehet 55, naiset, naisten kuntofutis)
 - Eläkeliiton Liedon yhdistys ry: boccia, senioritanssia yms.
 - Härkätien Sydänyhdistys Ry: liikuntakerhot

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Loimaa/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Hyvän olon liikunta - Tuolijummat - Soveltava liikunta - Kuntoliikunta - Lavis - Vesijummat ja uinnin opetus Vesihovissa 	<ul style="list-style-type: none"> - Loimaan työväenopisto - Kansantanssi - Rivitanssi - Lavis-lavatanssijumppa - Tanssiksi - XXL-Dance - XXL-Dance Everybody - Zumba, 2 ryhmää - Kuntoliikunta - Varttuneiden liikunta - Toiminnallinen kiertoharjoittelu - Tehojuoksutreenit - Suunnistuksen alkeet - Kehonhuolto - FasciaMethod, perus ja teho - Asahi - Jooga - Aamupäiväjooga - Aamujooga - Yinjooga - Voimajooga - Kundaliinijooga - Ilmajooga - Luontojoogaa ja kävelymeditaatiota Porsaanharjulla. - Urheiluseurat: - Rasti 88: suunnistus - Loimaan Leisku ry: Keilailu ja painonnosto - Loimaan Jankko ry: Hiihto, suunnistus ja yleisurheilu 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 12 krt - Liikehallinta 51 krt - Reipas/Rasittava liikunta 50 krt - Kevyt liikuskelu 0 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 13 krt - Tasapaino 54 krt - Notkeus 54 krt - Reipas/Rasittava liikunta 55 krt - Kevyt liikuskelu 1 krt

-
- Jankko lentopallo ry: Naisten lentopallo
 - Budoseura Ippon: karate, judo, lukkopaini ja bjj
 - Loimaan Voima: Yleisurheilu, voimailu, hiihto, lentopallo, veteraaniurheilu, pöytätennis
 - Loimaan Seudun Sulkis ry: Aikuisten harraste- ja kilpasulkapallo
 - Loimaan Naisvoimistelijat ry: 2021-2022 ryhmäliikuntatunteja (LNV-PUMP, kehonhallintaa ja liikkuvuutta, lavis, zumba, lihaskuntoa ja liikehallintaa, ulkotreeni kuntoportailla
 - Tanssiseura Sekahaku ry: lavatanssikursseja
 - Eläkeliiton Loimaan Eloisat ry: tuolijumppaa yms.

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Marttila/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Varttuneen miesväen liikuntapiiri - Lavis - Venyttely - Harrastelentopallo - Kuntopiiri - Jumppa - Varttuneen väen tasapainoryhmä - Keppijumppa - Toiminnallinen treeni - Harrastesähly - Kuntosalin käyttöopastus, ohjattu niska-hartia-jumppa ja circuit 	<ul style="list-style-type: none"> - Auranlaakson kansalaisopisto: - Tehotreeni - Zumba - Kevyt kuntojumppa – verkkokurssi - Niska-selkäkurssi miehille - Asahi-terveysliikunta - Kehonhuolto - Hathajooga - Hyvinvointia tuolilla - Urheiluseurat: - Marttilan murto: harrasteliikuntaa, frisbeegolf, yleisurheilu - Rasti 88: suunnistus - Eläkeliiton Marttilan Yhdistys ry: harrastekerhoja - Härkätien Sydänyhdistys Ry: liikuntakerhot 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 13 krt - Liikehallinta 23 krt - Reipas/Rasittava liikunta 23 krt - Kevyt liikuskelu 2 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 14 krt - Tasapaino 24 krt - Notkeus 24 krt - Reipas/Rasittava liikunta 25 krt - Kevyt liikuskelu 3 krt

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Masku/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Pilates, alkeis - Kahvakuula, alkeis - Kehonhuolto - Lavis - Työkyvyttömyys-eläkeläisten MaTke-ryhmä - Tasapainoryhmä - VireLavis - Kuntosaliharjoittelun ABC - Kuntosaliryhmät - SenioriLeidijumppa - Eläkemiesten kuntoklubi - Boccia peliryhmät - Vertaisohjaajien liikuntaryhmät 	<ul style="list-style-type: none"> - Raisio-opisto: - Hyvän mielen jooga - Flow-jooga - Yin-jooga - Runo- ja äänimeditaatio - Naisten jumppa - Miesten kuntojumppa - Kuntoliikunta - Nivelten iloksi - ilman hyppyjä - Kahvakuula - Zumba - VireLavis - Urheiluseurat: - Asikaisten Visa ry: zumbaa, lihaskuntoa, venyttelyä yms. - Kankaisten golf ry: golf-opetusta - Lemun Visa ry: jalkapallo, jääkiekko, lentopallo, pöytätennis - Maskun Jääkarhut ry: avantoiuintia - Maskun Palloseura ry: jalkapallo - Maskun tempo ry: judo, ju jutsu, escrima, tai chi, kuntoilu, lavis - Eläkeliiton Maskun yhdistys ry: liikunnallista vireyttä 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 11 krt - Liikehallinta 31 krt - Reipas/Rasittava liikunta 31 krt - Kevyt liikuskelu 4 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 14 krt - Tasapaino 34 krt - Notkeus 34 krt - Reipas/Rasittava liikunta 34 krt - Kevyt liikuskelu 5 krt

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Mynämäki/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Uimahallin vesijumppa-, vesipyöräily- ja allaskuntopiiriryhmät - Uimahallin salin ohjatut ryhmät: pace, seniori-pace ja selkä-pace - Ohjattu kuntosaliharjoittelu Tavastilan kuntosalilla - Ohjattu kuntosalivuoro wertaisliikuttajan ohjaamana urheilukeskuksen kuntosalilla - Ohjattu wertaisliikuttajan ohjaama tuolijumppa - Ohjattu kuntosaliharjoittelu HaNi-Hallissa - Kuntosaliryhmä HaNI-Hallissa 	<ul style="list-style-type: none"> - Raisio-opisto: - Jooga - Hyvän mielen jooga - Kehonhuolto ja venyttely, 2 ryhmää - Zumba - Naisten kuntoliikunta - Tanssiksi! - Urheiluseurat: - Wirmo Discgolf Mynämäki ry: frisbeegolfia - Mynämäen Vesa ry: harrastepesistä - Mynämäen Toverit ry: pyöräilyä ja kuntoilua - Mynämäen Suunnistajat: suunnistus - Mynämäen Budoseura ry: karate, jujutsu, kobudo, brasilialainen jujutsu, lukkopain - Eläkeliiton Mynämäen yhdistys ry: petankki, mölkky yms. 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 13 krt - Liikehallinta 25 krt - Reipas/Rasittava liikunta 25 krt - Kevyt liikuskelu 2 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 14 krt - Tasapaino 27 krt - Notkeus 27 krt - Reipas/Rasittava liikunta 26 krt - Kevyt liikuskelu 3 krt

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Naantali/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Keskiäikäkävelyt - Pimeäkävelyt metsässä - Polar-tsemppiryhmä - Kesti-Maarian tasapainoryhmä - Ulkoilu/Tasapaino-ryhmä, 2 ryhmää - Merimaskun voimaa ja tasapainoa - ryhmä (ikäntyville suunnattu) - Rymättylän voimaa ja tasapainoa - ryhmä - Tuolijumppa Rymättylän koulun liikuntasalissa - Päiväliikunnalla pirteäksi - Telmon talli (miesten liikuntaryhmä). - Keilaustunti - Seniorifutis - Kävelyfutis - Soveltava kuntoryhmä - Soveltava tasapaino ja voima- ryhmä 	<ul style="list-style-type: none"> - Naantalin opisto: - DanceFit - Latinobic, 2 ryhmää - Latinzum - Salsaton - Tanssiks - Zumba - Aikuisbaletti - Jazztanssi - Liikkuvuutta liikkuen - Yin jooga - Yin & Yang -jooga - Kundaliinijooga - Kehonhuolto ja venyttely - Hyvän mielen jooga - Flowjooga - Joogan alkeet ja jatko - Ayurveda & AyurYoga - Äänimalja-rentoutus - Helppo aloittelijan kahvakuula - Asahi - Keskivartalo-jumppa - Vetreyttä venytellen - Miesten kuntoliikunta - Vesijumppa - Asahi - Urheiluseurat: 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 17 krt - Liikehallinta 56 krt - Reipas/Rasittava liikunta 59 krt - Kevyt liikuskelu 2 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 17 krt - Tasapaino 59 krt - Notkeus 59 krt - Reipas/Rasittava liikunta 63 krt - Kevyt liikuskelu 3 krt

-
- Liikuntaseura Naantali – LiiNa Ry: musiikki-, terveys- ja sporttiliikuntaa
 - Merimaskun Ahto ry: harrasteryhmiä: miesten sähly, treenimix, lentopallo, pilates, jooga
 - Naantalin Löyly ry: kunto- ja virkistysliikunta: yleisurheilu, hiihto sekä kuntoliikunta
 - Rymättylän Soihtu ry: aikuisille pilates, kuntolentopallo, yhteislenkit, lenkkikaverit, aikuisten sähly, reiskojen sulkapallo, kahvakuula
 - Naantalin Tennis Poka ry: aikuisvalmennusta
 - Armonlaakson Vaeltajat ry: ruskaretkiä, hiihtoretkeä ja pyöräretkeä sekä päiväretkeä lähialueille
 - Naantalin Voimistelija ry: aikuisten ryhmäliikuntatunteja
 - Eläkeliiton Naantalin yhdistys ry: ulkoilutunteja, senioritansseja yms.

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Nousiainen/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Eläkeläisten keilailu - Eläkeläisten boccia/mölkky - Eläkeläisten gymstick-liikunta - Luja lempeä jooga - Eläkeläisten frisbeegolf - Eläkeläisen jumppa - Eläkeläisten mölkky - Naisten kuntosalinyrkkeily - Miesten harrastesähly - Anssin jumppa - Naisten kuntosali-circuit - Eläkeläisten boccia - Miesten harrastejalis - Kuntonyrkkeily - Kylmäuinti - Lavis-jumppa - Lentopallon sekavuoro - Tuolijumppa - Harrastepesis - Miesten kuntosali-circuit - Eläkeläisten ohjattu kuntosalijumppa - Naisten harrastesähly - Futsal - imahallin vesijumppa-, vesipyöräily- ja allaskuntopiiriryhmät - Uimahallin salin ohjatut ryhmät: pace, seniori-pace ja selkä-pace 	<ul style="list-style-type: none"> - Raisio-opisto: - Jooga - Lujaa lempeää joogaa - Zumba - Itämainen tanssi - Urheiluseura: - Nousiainen Susi ry: hölkkä- ja polkuretket - Eläkeliiton Nousiainen yhdistys ry: liikuntaryhmiä 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 8 krt - Liikehallinta 20 krt - Reipas/Rasittava liikunta 20 krt - Kevyt liikuskelu 0 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 11 krt - Tasapaino 26 krt - Notkeus 26 krt - Reipas/Rasittava liikunta 25 krt - Kevyt liikuskelu 4 krt

-
- Ohjattu kuntosaliharjoittelu Tavastilan kuntosalilla
 - Ohjattu kuntosalivuoro vertaisliikuttajan ohjaamana urheilukeskuksen kuntosalilla
 - Ohjattu vertaisliikuttajan ohjaama tuolijumppa
 - Ohjattu kuntosaliharjoittelu HaNi-Hallissa
 - Kuntosaliryhmä HaNI-Hallissa

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta (Oripään Urheilijat ja Oripään Vesa)	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Oripää/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Jalkapallo naisille ja miehille - Orihölkkä - Lentopallo miehet - Kuntolentopallo - Salibandy miehet - Kuntosähly +18 - Lento- ja rantalentopallo 	<ul style="list-style-type: none"> - Auranlaakson kansalaisopisto: - Tanssiksi - Kehonhuolto - verkkokurssi - Kyläjumppa - Asahi – verkkokurssi - Hathajooga - Eläkeliiton Oripään yhdistys ry: boccia yms. - Rasti 88: suunnistus 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 3 krt - Liikehallinta 12 krt - Reipas/Rasittava liikunta 12 krt - Kevyt liikuskelu 1 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 3 krt - Tasapaino 12 krt - Notkeus 12 krt - Reipas/Rasittava liikunta 12 krt - Kevyt liikuskelu 2 krt

Toteuttajataho				
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta (Oripään Urheilijat ja Oripään Vesa)	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko	
Paimio/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Matalan kynnyksen liikuntaryhmät: - Ulkotreenit - Ohjattu sauvakävelylenkki - Ohjattu maastopyöräilylenkki - Peimarin rastit, kuntorastitapahtuma - Liiquu-leikkipuistojumppa aikuisille - Eikan pumppu hölkkä -kävelyryhmä - Itämainen vatsatanssi - LAVIS-lavatanssijumppa - Zumba - Liiku kevyemmäksi - Soveltavan liikunnan ryhmät (kevät 2021): - Lievästi kehitysvammaisten kahden kerran tanssit - Lievästi kehitysvammaisten kuntosalin ABC - Erilaisia ryhmiä pitkäaikaissairaille lääkärin/fysioterapeutin lähettäminä esim. Artroosiryhmä, tasapainoryhmä, neuroryhmä - Ikäihmisille ja pitkäaikaissairaille: - Soveltava LAVIS-kurssi - Vire-lavis –jumppaa - Eläkeliiton Lavis - Tuolijumpparyhmä Vetreä jengi - Liikettä senioritaloihin 	<ul style="list-style-type: none"> - Paimion opisto: - Zumba - Vatsatanssi - Senioritanssi - Hyvän mielen aamujooga - Rentouttava iltajooga - Lempeä yinjooga - Tuolijooga - Ulkotreenit - Paimion maisemat tutuksi kävellen - Kiertoharjoittelu - Hydrobic - Torstai-illan hydrobic - LAVIS-lavatanssijumppa - Kahvakuulajumppa + venyttely - Pilates - Asahi-terveysliikuntaa + syvävenyttely - Treenimix - Äiti-vauvatanssi - Afterwork liikuntaa - RVP-jumppa - Äijäsport - Äijämeininki - Äijävenyttely - Kehonhuolto - Keppijumppa 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 18 krt - Liikehallinta 43 krt - Reipas/Rasittava liikunta 57 krt - Kevyt liikuskelu 8 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 25 krt - Tasapaino 76 krt - Notkeus 70 krt - Reipas/Rasittava liikunta 76 krt - Kevyt liikuskelu 11 krt 	

-
- Senioreiden kuntojumppa (Kuntopeimari
 - Kuntosaliryhmät naisille, miehille, sekä yhteinen ryhmä
 - Seniorisali (Kuntopeimari)
 - Kaamoskävelyt (liikuntapalvelut yhteistyössä järjestöjen ja seurakunnan kanssa)
 - Kävelyryhmä (Peimarin latu ja polku)
 - Paltanpuiston ystäväpiiri Uimahalli Solina:
 - Aikuisten alkeisuimakoulu
 - Aikuisten tekniikkaumakoulu
- Aamujumppa
 - AamuAsahi
 - Liiku kevyemmäksi
 - Kehonhuolto ja venyttely
 - Maanantain seniorivesijumppa Tiistain seniorivesijumppa
 - Keskiviikon seniorivesijumppa
 - Kevennetty vesivoimistelu I ja II
 - Kevennetty vesijumppa
 - Vartuneen väen jumppa
 - Kuntojumppa senioreille
 - Paimion eläkkeensaajat ry:
 - Tuolijumppaa ja muuta liikuntaa
 - Keppijumppaa ja muuta liikuntaa
 - Kuntosaliryhmä
 - Boccia-peli
 - Hentopallo
 - Eläkeliiton Paimion yhdistys ry: boccia
 - Eläkeliiton kuntoliikkujat
 - Eläkeliiton boccianpelaajat
 - Paimion-Sauvon sydänyhdistys:
 - Sydän-vesijumppaa
 - Paimion naisvoimistelijat:
 - Liikkuvuus ja kehonhuolto
 - Lavis
 - Kuntovoimistelu
 - Paimion Pesis:
 - Leidipesis
 - Äijäpesis
 - Höntsäpesis
 - Paimion Rasti:

-
- Suunnistus
 - Paimion Yritys:
 - Sulkapallo
 - Kuntolentopallo
 - Peimari United
 - Kuntofutis
 - Kävelyfutis
 - Peimarin latu ja polku ry:
 - Sauvakävely
 - Keppijumppa
 - Kuntolentopallo
 - Kuntosähly
 - Talvi/luontouinti
 - Maastopyöräily

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta (Kolmas sektori vastaa liikuntapalveluiden järjestämisestä)	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Parainen/ Syksy 2021	- Kansalaisopisto KOMBI: - Aamu-pilates - Bodyweight - Core training - Fascia & stretch - HIIT - Hyvä ryhti - Buggin jatkokurssi - Itämaista tanssia kehon terveydeksi - Kansantanssi - Kehonhuolto ja faskiat - Keppijumppa - Kahvakuula - Kunnon jumppaa - Kuntoliikuntaa - Geokätköily - Kuntorykkeily - Lempeä hathajooga - Kundaliinijooga - Puistojumppa - Pilates flow - Paritanssin jatkokurssi tehokasta kuntoliikuntaa 60+ - Tasapainottavaa joogaa - Tasapaino & voima tanssin lyhytkurssi - Syvävenyttely - Seniorijumppa		18-64-vuotiaat - Lihaskunto 17 krt - Liikehallinta 36 krt - Reipas/Rasittava liikunta 30 krt - Kevyt liikuskelu 9 krt Yli 65-vuotiaat - Lihaskunto 20 krt - Tasapaino 42 krt - Notkeus 42 krt - Reipas/Rasittava liikunta 32 krt - Kevyt liikuskelu 10 krt

-
- Salsa
 - Rytmisen liikunta senioreille
 - Strong nation
 - Ukkojumppa
 - Tuolijumppa
 - Vahvistava selkäjumppa
 - Vesijumppa
 - Yinjooga
 - Äijäjooga
 - Zumba
 - Eläkelitto: senioriliikuntaa, vesijumppa, keilailu
 - Pargas Idrottsförening:
 - Miesten ja naisten kuntosalibandy
 - Paraisten badminton (BarBa):
 - Perhesulkkis
 - Harrastepelaajat 0-120v

Toteuttajataho				
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko	
Pyhärinta/ Syksy 2021	- Reilan Reipas aamujumppa	- Vakka-Suomen kansalaisopisto:	18-64-vuotiaat	
	- Ihoden Ikiliikkujat	- Aamujumppa	- Lihaskunto 9 krt	
	- Rohdaisten Puolenpäivän jumppa	- Tabata	- Liikehallinta 12 krt	
	- Asahi & venyttely	- Ihode Circuit Training	- Reipas/Rasittava liikunta 9 krt	
	- Teräsmiesten Satujumppa	- Lempeä hathajooga, Ihode ja Reila	- Kevyt liikuskelu 3 krt	
		- Kahvakuula, Rohdainen		
		- Tuolijumppa Kaukka ja Ihode		
		- Eläkeliitto: boccia		
		- Urheiluseura Ihoden Kiri: ulko- ja sisäliikuntalajeja kaikenikäisille		
				Yli 65-vuotiaat
			- Lihaskunto 11 krt	
			- Tasapaino 14 krt	
			- Notkeus 14 krt	
			- Reipas/Rasittava liikunta 11 krt	
			- Kevyt liikuskelu 4 krt	

Kunta/ Aika	Toteuttajataho		
	Julkinen/kunta + 3. sektori (Auranlaakson kansalaisopisto)	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Pöytyä/ Kevät 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Asahi-terveysliikunta - Kehonhallinta- ja liikkuvuus - Senioreiden kuntoliikunta - Naisten kuntojumppa / 2 ryhmää - Kuntotanssi - Kahvakuula - Kahvakuulan kevyt ryhmä - Naisten aamujumppa - Terveysliikunta sekä kehonhuolto - Varttuneiden liikunta - Naisten sähly - Kuntorykkeily - Latinon hurmaa -tanssillinen ryhmäliikuntatunti - Kuntojumppa - Miesten kuntopiiri - Ikiliikkujat 	<ul style="list-style-type: none"> - Eläkeliiton Pöytyän yhdistys ry: boccia yms. - Eläkeliitto Karinainen: boccia, kuntosali, sauvakävely - Auranlaakson kansalaisopisto: - Hathajooga- Kyrön päiväryhmä, Auvainen ja Yläne - VinYin –jooga Riihikoski - Joogaa koko keholle - Terveysliikunta sekä kehonhuolto - Kyrö - Asahi-terveysliikunta, Yläne - Kehonhuolto- Riihikoski - Kehonhuolto ja liikkuvuus - Yläne - Venyttely ja rentoutus – Riihikosken päiväryhmä - Voimaa ja tasapainoa yli 65-vuotiaille - Kyrö - Senioreiden kuntoliikunta - Yläne - Kehitysvammaisten jumppa – Riihikoski - Aamukuntojumppa naisille – Riihikoski - Aamukuntopiiri – Riihikoski torstai - Naisten kuntojumppa -Kyrö - Kuntojumppa – Karinainen maanantai - Naisten kuntoliikunta - Yläne - Vatsa-pakarajumppa- Kumila - Ulkojumppa, päiväryhmä ja iltaryhmä - Kehonhuoltoa ulkona, päiväryhmä ja iltaryhmä - Kuntotanssi - Yläne - Tanssiliikunta - Kyrö - Kevyt toiminnallinen kuntoporrastreeni - Tehokas toiminnallinen kuntoporrastreeni 	<ul style="list-style-type: none"> 18-64-vuotiaat - Lihaskunto 23 krt - Liikehallinta 48 krt - Reipas/Rasittava liikunta 33 krt - Kevyt liikuskelu 13 krt Yli 65-vuotiaat - Lihaskunto 26 krt - Tasapaino 58 krt - Notkeus 54 krt - Reipas/Rasittava liikunta 38 krt - Kevyt liikuskelu 14 krt

-
- Suunnistusta aloitteleville
 - Tanssiksi –Auvainen
 - Zumba Gold –Riihikoski
 - Zumba – Kyrö ja Riihikoski
 - TehoTreeni – Kyrö ja Riihikoski
 - Tehokuntopiiri - Yläne
 - Vatsa-pakarajumppa (teho) - Riihikoski
 - Eläkkeen saajat Yläne:
 - Tuoli-liikunta, boccia, mölkky
 - Rasti88: suunnistus
 - Auranmaan Latu ry: paljon tapahtumia pitkin vuotta

Kunta/ Aika	Toteuttajataho			Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
	Julkinen/kunta		3. Sektori	
Raisio/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Kuntovoimistelu - Voima- ja tasapainoryhmä - Senioritanssi - Kuntokimppa - Kevennetty vesivoimistelu - Tuolijumppa - Lady-pesis - Äijä-futis - Sovellettu: - Tules-ryhmä - Neuro-ryhmä - Kehitysvammaisten sählyryhmä - Istumapelailuryhmä 	<ul style="list-style-type: none"> - Raisio-opisto: - Aikuisbaletti, 3 ryhmää - Kuntobaletti - Lempeä aamujooga - Hathajoogaa ja äänirentoutuksia - Päiväjooga - Joogan jatkoryhmä - Äijäjooga - Yin-jooga - Selkäjooga - Kundaliinijooga - Joogan jatkokurssi - Venyttely ja kehonhuolto, aamu - Kehonhallinta ja venyttely, alkeet ja 2 jatkoryhmää - Kehonhuolto - FasciaMethod - Pilates - PilatesHealth - Syvävenyttely - Kehonhallinta ja venyttely, 2 ryhmää - Asahi, aamu - Seniorijumppa miehille ja naisille, aamu - Hulvelan vesijumppa - Qigong -kiinalainen terveystoiminta, alkeet ja jatko - Kahvakuula - Nivelten iloksi – ilman hyppyjä! 2 ryhmää - Pullukkajumppa 	<ul style="list-style-type: none"> - 18-64-vuotiaat - Lihaskunto 37 krt - Liikehallinta 80 krt - Reipas/Rasittava liikunta 67 krt - Kevyt liikuskelu 22 krt - Yli 65-vuotiaat - Lihaskunto 40 krt - Tasapaino 80 krt - Notkeus 80 krt - Reipas/Rasittava liikunta 72 krt - Kevyt liikuskelu 23 krt 	

-
- Urosjumppa
 - Miesten kuntolentopallo
 - HIIT & core
 - Zumba
 - DanceFit – tanssi itsesi kuntoon!
 - Aamupäivän kuntojumppa, 3 ryhmää
 - Cubamania, edistyneet
 - Itämaiset ikiliikkujat - tanssia kaiken ikää!
 - Itämainen tanssi
 - Rivitanssi, alkeisjatko
 - Tanssiksi! 2 ryhmää
 - Rasion jumpparit:
 - Porrastreenit
 - Kahvakuula
 - HIIT
 - Jooga
 - Akro
 - Toimintatreeni
 - Dancehall
 - Boxing + core
 - Circuit
 - Kehonhuolto
 - Zumba
 - Kuntobaletti
 - Power step
 - Flow harmonen
 - RVP
 - Rasion pyryt:
 - Aamutreeni (etätunti)
 - Combat
 - FridayWorkout
 - Gospel-lattarit
 - Gospel-lattarit-kehonhuolto

-
- HIIT
 - Jooga
 - Kahvakuula
 - Lentopallo
 - Liikkuvuus-Circuit
 - PHA
 - Pole exotic
 - Pole tekniikka
 - Pumppi
 - Showtanssi
 - Sähly
 - Tanssiliikunta
 - Tiistaikympit +50
 - Toiminnallinen
 - Tuolijumppa
 - Vesijumppa
 - Eläkeliitto: boccia

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta (Jumpat ostopalveluina ulkopuolisilta yrittäjiltä)	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Rusko/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Yli 60-vuotiaiden liikunta: - Vesijumppa, kaksi ryhmää - Tuolijumppa, kaksi ryhmää - Salijumppa - Kuntojumppa - Sisäcurling 	<ul style="list-style-type: none"> - Ruskon naisvoimistelijat: - Kuulapower - Pilates-alkeet - Miesten kuntotreenit - Naisten kuntotreenit - Toiminnallinen treeni - Fasciamethod - Lavis-lavatanssijumppa - Zumba - Kahvakuula - Sekasähly - Itämainen hyvinvointiliikunta - Naisten kuntosalivuoro - Virtuaali bodymix - Eläkeliitto: boccia - Raisio-opisto: - Äijäjooga - Yin-jooga - Kehonhallintaa ja huoltoa senioreille - Senioripilates - Urheilullinen pilates - Syvävenyttelyn alkeet 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 9 krt - Liikehallinta 17 krt - Reipas/Rasittava liikunta 12 krt - Kevyt liikuskelu 5 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 17 krt - Tasapaino 26 krt - Notkeus 26 krt - Reipas/Rasittava liikunta 19 krt - Kevyt liikuskelu 9 krt

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta + 3. sektori	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Salo/ Syksy 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Lämminvesijumppa, 3 ryhmää - Vesicircuit - Vesijumppa - Kertamaksullinen syvänvedenjumppa - Virkisty vesijumpalla - XL-vesijumppa - Syvänveden jumppa - Kaiken kansan vesijumppa, 3 ryhmää - Äijät vedessä - Ikääntyneiden vesijumppa, 2 ryhmää - Lentopallo - Sähly sekavuoro, 2 ryhmää - Naisten lentopallo - Miesten lentopallo - Lentopallo, 2 ryhmää - Äijäsähly - Naisten sähly - Perjantaipallo - Tuoli- ja tasapainojumppa Salonhalli ja Paunala - Sinisen talon tuoli- ja tasapainojumppa, 2 ryhmää - Majakan tuoli- ja tasapainojumppa - Tuoli- ja tasapainojumppa x4 - Ikääntyneiden step - Ikivihreiden kuntojumppa - Ikääntyneiden kuntojumppa, 6 ryhmää 	<ul style="list-style-type: none"> - Eläkeliitto: boccia, mölkky, keilailu yms. 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 31 krt - Liikehallinta 64 krt - Reipas/Rasittava liikunta 62 krt - Kevyt liikuskelu 1 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 55 krt - Tasapaino 93 krt - Notkeus 93 krt - Reipas/Rasittava liikunta 93 krt - Kevyt liikuskelu 4 krt

-
- Ikääntyneiden kehonhuolto
 - Ikääntyneiden kehonhuolto ja pilates
 - Ikääntyneiden kuntosali, 12 ryhmää
 - Ikääntyneiden miesten kuntosali
 - Ikääntyneiden naisten kuntosali
 - Aikamiesten 70+ kuntosali
 - Ladyt 70+ kuntosali
 - Senioritanssi x2
 - Rivitanssia senioreille
 - Senioritanssi tutuksi ja tavaksi
 - Sulkapalloa kuntoillen x 2
 - Perniön jumppa
 - Halikon kuntosali naisille
 - Perttelin sauvakävely
 - Salohallin kuntosali
 - Särkisalon jumppa
 - Vaskion jumppa
 - Vartsalan jumppa
 - Kiikalan tuoli- ja tasapainojumppa
 - Suomensjärven yleisliikunta
 - Halikon venytysjumppa
 - Ikäkeskus Majakan jumppa
 - Salohallin kuntosali x2
 - Perniön ulkoilu
 - Perttelin jumppa
 - Liikkuvat leidit jumppa
 - Salon tasapainoryhmä
 - Halikon kuntosali miehille
 - Vartsalan venyttely
 - Halikon tasapainoryhmä
 - Soveltava liikunta:
 - Kehitysvammaisten vesijumppa
 - Erityisvesiliikuntaryhmä

-
- Kehitysvammaisten kuntosali, 2 ryhmää
 - Mielenterveyskuntoutujien kuntosali
 - Mielenterveyskuntoutujien palloilu
 - Erityisliikkujien kuntosali
 - Kehitysvammaisten liikuntatunti
 - Salon Viesti: Kehitysvammaisten lentopallo
 - Perniön Sisu: Erityisryhmien sulkapallo
 - Salon Vilpas: Unified –koripallo
 - Halikon Sulkis Ry: sulkapalloa kaikenikäisille

Toteuttajataho			
Kunta/ Aika	Julkinen/kunta (Kolmas sektori huolehtii ohjatun liikunnan järjestämisestä)	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Sauvo/ Syksy 2021	- Sauvon Syke: - Syke kunto - Äijätreenit - Lentopallo - Syke lempeä ja teho - Karunan Urheilijat ry: - Pingis - Kehonhuolto-joogaa - Kuntojumppa - Avantouinti - Kuntotapahtumat - Peimari United - Kuntofutis - Kävelyfutis - Kuntolenkkeilijät - Kuntoiluryhmä - Eläkeliitto: boccia yms. - Paimio-opisto: - Tuolijumppa, 2 ryhmää - Kevennetty tuolijumppa - Chakrajooga		18-64-vuotiaat - Lihaskunto 8 krt - Liikehallinta 16 krt - Reipas/Rasittava liikunta 12 krt - Kevyt liikuskelu 4 krt Yli 65-vuotiaat - Lihaskunto 10 krt - Tasapaino 17 krt - Notkeus 17 krt - Reipas/Rasittava liikunta 16 krt - Kevyt liikuskelu 5 krt

Kunta/Aika	Toteuttajataho		
	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Somero/ Kevät 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Aamuvirkkujen vesijumppa - Lämpimän veden jumppa - Sydänjumppa - Afterwork-vesijumppa - Aqua circuit - "Joka somerolaisen jumppa" - Reuma- ja hengitysjumppa - Syvän veden jumppa - Matalan kynnyksen vesijumppa +75 - Kuntosalin ohjatut ryhmät: - Kiertoharjoittelu/circuit - Hyvinvointia kuntosalilta +65 - Soveltava kuntosalivuoro - Matalan kynnyksen liikuntaryhmät, voimaa vanhuuteen -ryhmät: - Liikuntaneuvonnan kautta tulevien liikuntaryhmä - Tuolijumppa - Kevyt afterwork 	<ul style="list-style-type: none"> - Someron Syke: - Lattarit - Barre - Kiinteyty - Asahi - Tanssillinen voimistelu - Virelavis - OKM - Spesiaali - Lavis - Kehonpainotreeni - Toiminnallinen kehonhuolto - Kehonhuolto - Power - Miesten treeni - Showdance - Someron voima ry - Veteraanit: kuntolentopallo - Miehet: kuntolentopallo - Kaikille: kuntonyrkkeily - Somerniemen veikot ry - Miesten ja naisten kuntojumppa - Aikuisten palloilu - Suunnistus - Sobudo Somero, judo ja karate - Aikuisten judo, peruskurssi - Someron Esa - Lihaskunto 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 15 krt - Liikehallinta 40 krt - Reipas/Rasittava liikunta 35 krt - Kevyt liikuskelu 9 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 16 krt - Tasapaino 45 krt - Notkeus 45 krt - Reipas/Rasittava liikunta 40 krt - Kevyt liikuskelu 12 krt

-
- Intervallijuoksu
 - Somero-opisto:
 - Kirkonmäen jooga
 - Kirkonmäen lempeä jooga
 - Myötätuulen lempeä jooga
 - Syvävenyttely tutuksi
 - Jomon-shindo
 - Tuoli-jomon-shindo
 - Eläkeliitto: mölkky, boccia, keilailu, senioritanssia, naisten jumppa

Toteuttajataho			
Kunta/Aika	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Taivassalo/ Kevät 2021	- Harrastelentopallo	- Auranlaakson Vakkaopisto:	18-64-vuotiaat
	- Harrastesalibandy	- Jooga	- Lihaskunto 3 krt
	- Tuolijumppa	- Lauantaijooga	- Liikehallinta 11 krt
	- Virinät tasapainojumppa	- Tanssimix	- Reipas/Rasittava liikunta 8 krt
		- Ikiliikkujat	- Kevyt liikuskelu 2 krt
		- Naisten jumppa	
		- Pallot hallussa ja ilmassa	
		- Kuntojumppa	Yli 65-vuotiaat
		- Kuntosalicircuit varttuneille	- Lihaskunto 6 krt
		- Tiibetiläinen äänimaljarentoutus eli sointukylpy	- Tasapaino 12 krt
		- Eläkeläisliitto: boccia, frisbee -ryhmä	- Notkeus 12 krt
			- Reipas/Rasittava liikunta 10 krt
			- Kevyt liikuskelu 4 krt

Kunta/Aika	Toteuttajataho		
	Julkinen/kunta + 3. Sektori	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Turku/ Kevät 2021	- Painonhallinta-liikuntaryhmät ylipainoisille 20-65-vuotiaille	- Turun suomenkielinen työväenopisto:	18-64-vuotiaat
	- Leikit liikkeellä-ryhmät: alle 65-vuotiaille	- Stressinhallinta ja äänimaljarentoutus	- Lihaskunto
	- Sulkapallo / Turun Sulka	- Taijin alkeet	- >50
	- Keilailu /Turun Keilailuliitto	- Chi Kung aloittelijoille	- Liikehallinta
	- Sähly / Bulls Turku	- Akrojoogan alkeet	- >50krt
	- Jalkapallon pienpelit	- Aamujooga	- Reipas/Rasittava liikunta >50 krt
	- Aamujooga / Turun Toverit	- Aamun flowjooga	- Kevyt liikuskelu >50 krt
	- Lavis / Turun Naisvoimistelijat	- Lempeä aamujooga	Yli 65-vuotiaat
	- Kehonhuolto / Turun Naisvoimistelijat	- Viisi tiibetiläistä	- Lihaskunto
	- Kehonhuolto / Turun Riento	- Hathajooga, 8 ryhmää	- >50 krt
	- Kehonhuolto / Turun Toverit	- Joogaa miehille	- Tasapaino
	- Asahi / Asahi Nordic	- Selkäjooga	- >50 krt
	- Itämainen kuntotanssi / Turun Naisvoimistelijat	- Seniorijooga, 2 ryhmää	- Notkeus >50 krt
	- Jäykän jooga / Turun Joogayhdistys	- Kundaliinijooga A, 2 ryhmää	- Reipas
	- Dance / Turun Naisvoimistelijat	- Kundaliinijoogasta iloa arkeen - verkkokurssi	- /Rasittava liikunta 50 krt
	- Liikkuva kehonhuolto / Turun Riento	- Vinyasajooga	- Kevyt liikuskelu 50 krt
	- Lattarijumppa / Turun Jyry	- Voimajooga	
	- Capoeira / Capoeira Senzala Turku	- Yin&Yang -jooga	
	- Keppijumppa	- Yinjooga A	
	- Keppijumppa / Turun naisvoimistelijat	- Virkeyttä senioreille	
		- Aamupäivän avaus keholle, 2 ryhmää	
		- FasciaMethod	
		- Kuntonyrkkeily: pistehanskaharjoittelu	

-
- Lihaskunto / Turun Riento
 - Corecare / Turun Yhteisöliikunta
 - Corecare / Turun Weikot
 - Kuntopiiri / Turun Naisvoimistelijat
 - RVP-jumppa / Turun Jyry
 - Kunnan äijät-ryhmät: alle 65-vuotiaille
 - Lentopallo / Varissuon Urheilijat
 - Sähly
 - Sähly / Raadinkadun Rangers
 - Sähly / Turun Kisa-Veikot
 - Keilailu / Turun Keilailuliitto
 - Lentopallo / Turun Urheiluliitto
 - Kaukalopallo
 - Jalkapallon pienpelit
 - Asahi / Asahi Nordic
 - Jäykän jooga / Turun Joogayhdistys
 - Kehonhuolto / Turun Riento
 - Kehonhuolto / Turun Naisvoimistelijat
 - Kehonhuolto / Turun Jyry
 - Keppijumppa
 - Lihaskunto / Turun Riento
 - Corecare / Turun Yhteisöliikunta
 - Circuit / Turun Naisvoimistelijat
 - kuntosaliharjoittelun ABC-kurssit Kesällä Kupittaaan syvänvedenjumppa ja Samppalinnan vesijumppa
 - Aikuisten uimakouluryhmät Impivaaran uimahallissa:
 - Alkeet vedenpelkoisille
 - Alkeet ja jatko
 - Koko kehon treeni
 - Tanssiksi - tanssiliikunta
 - Asahi, 2 ryhmää
 - Tanssillinen liikunta
 - AamuNia A
 - Aamupäivän avaus keholle C
 - Pilates , 2 ryhmää
 - Kuntokamppailu
 - Zumba Gold
 - Nia
 - Keholla kuntoon
 - Äijäjumppa
 - Reisi-vatsa-peppu-jumppa
 - Tanssimix
 - Intervallijumppa
 - Keskivartalo kuntoon
 - Kehonhuolto
 - Kunnan jumppa
 - Bootcamp
 - Nia/Move It
 - LounasNia
 - Pilates etänä
 - Pilateksen perusteet etänä
 - Äijäpallo
 - Dynaaminen venyttely
 - Rentoutumisen taito etänä
 - Shindo, 2 ryhmää
 - Shindo etänä
 - Aikuisbalettia lempeästi
 - Aikuisbaletin alkeet ja jatko
 - ChairDance
 - Hip hop -tanssin alkeisjatko, 2 ryhmää

-
- Vesijummat Impivaaran uimahallissa:
 - Vesijumppa kevennetty, reipas ja ylipainoisille
 - Syvänvedenjumppa reipas
 - Vesijuoksu reipas
 - Soveltava vesijumppa
 - Ohjatut ryhmät Impivaaran uimahallissa:
 - Venyttely
 - Kuntojumppa
 - Soveltava lavis
 - Soveltava kuntosalivuoro
 - Boccia ja curling
 - Voima- ja tasapainoryhmä, 2 ryhmää
 - Kunto-, voima- ja tasapainoryhmä
 - Nettijumppa
 - Vesijummat Petreliuksen uimahallissa:
 - Vesijumppa kevennetty
 - Vesijumppa reipas, 2 ryhmää
 - Syvän-vedenjumppa reipas
 - Soveltava vesijumppa
 - Ohjatut ryhmät Petreliuksen uimahallissa:
 - Kuntosalin laiteopastus
 - Kuntosalin kiertoharjoittelutunti
 - Arkipäivittäiset kunto-, voima- ja tasapainoryhmät ikääntyneille
 - Kunto-, voima- ja tasapainoharjoittelut tehoryhmät yli 65-vuotiaille
 - Vire-lavis ja tuolijumppa työikäisille ja ikääntyneille
 - Hip hop -tanssin perusteet
 - Itämaisen tanssin alkeet ja alkeisjatko/keskitaso
 - Kansantanssi
 - Kuubamanian alkeet ja jatko
 - Nykytanssin alkeet
 - Urheiluseurat, joissa harrastetoimintaa aikuisille:
 - Jää- ja talviurheiluseurat:
 - Turun Slalomseura ry
 - CopperHill Curling Club ry
 - Turun Latu ry
 - Åbo Turnförening rf
 - Senioritepsiläiset ry
 - Konkarit ry
 - Turun Kisa-Veikot ry
 - Skating Club Turku ry
 - Suomen Retkiluistelijat ry
 - Turun Riennon Taitoluistelu ry
 - Turun Urheiluliitto ry
 - Kamppailu- ja voimailulajien seurat
 - Aikido Dojo Turku ry
 - Budokwai/Karate
 - Budokwai/Taekwondo Team Turku
 - Choy Lee Fut Kung Fu Turku ry
 - Karate Sankukai ry
 - Ken Sei Kan ry
 - Kyokushin Karate Turku Finland ry
 - Rendaino ry
 - Shaolin Dojo
 - Turku Aikikai ry
 - Turun Han Moo Do ry
 - Turun Hapkido-seura ry
 - Turun ITF Taekwon-Do
 - Turun Judoseura ry

-
- Turun Ju-Jutsuseura ry
 - Turun Kampailuseura Tode ry
 - Turun Taekwondo ry
 - Turun Taidoseura ry
 - Turun Wushu Kungfu Seura ry
 - Turun Yamatokai ry
 - Yamamichi Karate Club Turku
 - Turun Toverit ry
 - Capoeira Senzala Turku ry
 - Finnfighters' Gym ry
 - Krav Maga Turku ry
 - Mad Man ry
 - Turun Jyry ry
 - Turun Teräs ry
 - Turun Urheiluliitto ry
 - Turun Weikot ry
 - Turun Voimamiehet ry
 - Turun Ju-Jutsuseura ry
 - Turun Kontaktikarataseura ry
 - Turku Thaiboxing Club ry
 - Sisäpelien seurat
 - Turun Riennon keilailu ry
 - Turun Urheiluliitto
 - Turun Keilailuliitto
 - Turun Weikot ry
 - Åbo Turnförening rf
 - Turun NMKY ry
 - Hirvensalon heitto ry
 - Runosmäen Urheilijat ry
 - Turun Jyry
 - Turun Petanque-seura ry
 - Turun Pyrkivä ry
 - Airiston Salibandy ry
 - Salibandyseura TVA ry
 - SB Hirvensalo ry
 - Turun Rientävä ry

-
- Turun Seudun Squash ry
 - Turun Kisa-Veikot
 - Turun Sulka ry
 - TVS-Tennis ry
 - Åbo Lawn-Tennisklubb rf
 - Uinti- ja vesiuurheiluseurat
 - Saaroniemen Saukot ry
 - Turun Avantouimarit ry
 - Saaristomeren Sukeltajat ry
 - Turun NMKY
 - Melonta
 - Saaristomeren Melojat ry
 - Turun Vesikissat ry
 - Turun Windsurfer Club ry
 - Nesteen Soutajat ry
 - Turun Soutajat ry
 - AWS Taitouinti
 - Aurajoen Uinti ry
 - Åbo Simklubb - Uintiklubi
 - Turku ry
 - Turun Uimarit ry
 - Ulkopelien seurat:
 - Turku Beach Volley ry
 - Aura Golf
 - Harjattula Golf & Country Club ry
 - Hirvensalon Golf
 - Turun Ratagolfseura ry
 - Turun Kisa-Veikot
 - Turku-Pesis ry
 - Voimistelu- ja musiikkiliikuntaseurat
 - COCO Sport ry
 - Astanga Jooga Turku ry
 - Turun Joogayhdistys ry
 - Rengasvoimistelu

-
- Varsinais-Suomen Rhönradvoimistelijat ry
 - Sirkusurheilu
 - Turun Sirkus ry
 - Bolero ry
 - Dance Studio Funky
 - DC Diamond ry
 - Lahjan tytöt Tanssivalmennus
 - Raija Lehmussaaren balettikoulu
 - Samba Carioca ry
 - Studio Dance Effect / TSDS ry
 - Tanssikoulu Tanssitupa
 - Tanssiseura Sekahaku ry
 - Tanssistudio Flama
 - Turku Swing Society ry
 - Turun Flamenco ry
 - Turun Kansantanssin Ystävät ry
 - Turun urheiluliitto
 - Hirvensalon heitto
 - Runosmäen Urheilijat ry
 - Turun Kisa-Veikot
 - Turun Naisvoimistelijat ry
 - Turun Pyrkivä ry
 - Turun Riennon Voimistelu ry
 - Turun Rientävä ry
 - Turun Urheiluliitto ry
 - Åbo Kvinnliga Gymnastikförening
 - Palästra rf
 - Yleisurheiluseurat
 - Friidrottsföreningen ÅIFK rf
 - Turun Urheiluliitto ry
 - Turun Weikot ry
 - Muita:
 - Lounais-Suomen Kiipeilykerho
 - Kruxi ry
 - Turun Parkour Akatemia ry

-
- Dirty River Roller Derby ry
 - Turun Ratsastajat ry
 - Varsinais-Suomen Veteraaniurheilijat ry
 - Ikääntyneille liikuntaa järjestäviä yhdistyksiä ja yhteisöjä
 - Aarnen Talli
 - Auralan Setlementti
 - Eläkeliiton Turun seudun yhdistys ry
 - Ikinuoret Eläkkeensaajat ry
 - Itä-Turun Eläkkeensaajat ry
 - JHL Turku Eläkeläiset ry
 - Juhan Talli
 - Lahjan Tytöt, Sirpa Ylikylä
 - Lounais-Suomen Loma ja Virkistys ry
 - Maarian Reipas ry
 - Runosmäen Urheilijat
 - SPR, Turun osasto
 - Telakka- ja Konepajaeläkeläiset ry
 - Turun Eläkeläiset ry
 - Turun Eläkkeensaajat ry
 - Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä
 - Turun Kisa-Veikot
 - Turun Latu
 - Turun Kansalliset Seniorit ry
 - Turun kaupungin ennaltaehkäisevät vanhuspalvelut
 - Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry Kotikunnas
 - Turun Marttayhdistys ry
 - Turun Naisvoimistelijat ry
 - Pohjoisen Turun Eläkkeensaajat ry
 - Pro Turun Seniorikerho

-
- Turun Pyrkivä ry
 - Turun Seudun Merimies-
eläkeläiset ry
 - Turun Seudun Nivelyhdistys ry
 - Turun Seudun Vanhustuki ry
 - Turun Riennon Voimistelu
 - Turun Rientävä ry
 - Turun Toverit ry
 - Turun Työväen Eläkeläiset ry
 - Turun Urheiluliitto ry
 - Turun Voimistelijat ry
 - Turun Weikot Hyvinvointiliikunta
 - Valtion Eläkkeensaajat VES-
Turku ry
 - VREL Turun osasto ry

Kunta/Aika	Toteuttajataho		
	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Uusikaupunki/ Kevät 2021	<ul style="list-style-type: none"> - Kuntosalicircuit - Keskivartalo tiukaksi - Aerobinen vesijumppa - Äijäjooga - Naisten kuntolentopallo - Vesijumppa kovatehoinen - Naisten kuntokoris - Aamuvesijumppa - Toiminnallinen kuntopiirijumppa - Reipas rvp - Suviuinti - Jooga, 2 ryhmää - Äijä vesijumppa - Maastopyöräily - Kevyt salitreeni kuntoutujille - Päiväjooga - Selkäjumppa, 2 ryhmää - Vesijumppa kovatehoinen - Miesten ja naisten kuntolentopallo - Hyvinvointia joogasta - Yleisöluistelu - Talviuinti - Miesten ja naisten kuntolentopallo - Iikiliike 60+ jumppaa miehille ja naisille - Naisten kuntojumppa 	<ul style="list-style-type: none"> - Auranlaakson Vakka-Suomen opisto - Aamujumppa - Tabata - Ihode circuit training - Lempeä hathajooga - Kahvakuula - Eläkeliiton Kalannin yhdistys: lentopallo, boccia yms. - Kalannin-naisvoimistelijat: - Ikiliike - Heart & Body - HIIT treeni - Vakka-Rasti: kuntosuunnistus kesä/syysy 2021 - Vakka-Suomen latu: kaikenlaisia yksittäisiä tapahtumia pitkin syysyä 	<p>18-64-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 16 krt - Liikehallinta 36 krt - Reipas/Rasittava liikunta 30 krt - Kevyt liikuskelu 6 krt <p>Yli 65-vuotiaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihaskunto 30 krt - Tasapaino 50 krt - Notkeus 50 krt - Reipas/Rasittava liikunta 47 krt - Kevyt liikuskelu 12 krt

-
- Eläkeläisten kuntotanssit
 - Eläkeläisten vesijummat
 - Muistijooga, 2 ryhmää
 - Eläkeläisten liikunnat
 - Tuolijumppa / kimppakävely
 - Eläkeläisten kevennetty jumppa
 - Eläkeläisten kuntosali, 2 ryhmää
 - Miesten jumppa
 - Eläkeläisten kuntojumppa
 - Tuolijumppa, 3 ryhmää
 - Eläkeläisten vesijummat, 3 ryhmää
 - Ikäihmisten boccia, 3 ryhmää
 - Eläkeläisten kuntosali naiset ja miehet
 - Ikäihmisten kuntoklubi
 - Ikäihmisten lentopallo
 - Kevennetty vesijumppa
 - Erityisryhmien kuntosali
 - Erkkajooga
 - Kevennetty kuntojumppa

Toteuttajataho			
Kunta/Aika	Julkinen/kunta	3. Sektori	Terveysliikunnan osa-alueiden toteutuminen suositusten mukaisesti krt/vko
Vehmaa/ Kevät 2021	- Eläkeläisten jumppa	- Vakka-Suomen kansalaisopisto:	18-64-vuotiaat
	- Cheerleading	- Dynaaminen jooga	- Lihaskunto 7 krt
	- Kuntonyrkkeily	- lempeä jooga	- Liikehallinta 10 krt
		- Tuolijumppa	- Reipas/Rasittava liikunta 8 krt
		- Kuntosalicircuit	- Kevyt liikuskelu 2 krt
		- kahvakuula ja kehonpainoharjoittelu	
		- Kuntojumppa	
		- tasapainokurssi ikääntyneille	Yli 65-vuotiaat
		- Tanssimix	- Lihaskunto 8 krt
		- HIIT	- Tasapaino 11 krt
		- Eläkeliitto Vehmaan yhdistys: boccia yms.	- Notkeus 11 krt
			- Reipas/Rasittava liikunta 10 krt
			- Kevyt liikuskelu 3 krt

6 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli saada kattava katsaus Varsinais-Suomen liikuntapalveluista +55-vuotiaille aikavälillä syksy 2020 - syksy 2021 sekä selvittää näiden suhdetta ikäryhmän terveystuotteisiin. Tämän suoritettua koemme, että Varsinais-Suomessa liikuntapalveluita on kattavasti tarjolla ja niitä hyödyntämällä jokaisen on mahdollista saada oma liikkuminen terveysliikuntasuositusten vaatimalle tasolle. Terveystuotteita on olemassa oletettavasti juurikin siksi, että kansalaisille olisi olemassa jonkinlainen ohjenuora, jota noudattamalla voisi pitää parempaa huolta omasta hyvinvoinnistaan, sekä tuki- ja liikuntaelämänsä terveydestä. Suurissa kunnissa on luonnollisesti enemmän palveluita tarjolla kuin pienemmissä kunnissa. Mielenkiintoista olisi ollut nähdä myös prosenttiosuuksia samoista tuloksista, onko esimerkiksi Turussa asukasluku huomioon ottaen kaikille turkulaisille tarpeeksi palveluita. Vastaavasti, vaikka Kustavissa ja Oripäässä on vähemmän palveluita määrällisesti, voisiko niitä silti olla asukaslukuun nähden enemmän kuin riittävästi. Mikäli tulevaisuudessa tullaan tekemään vastaavanlaisia kartoituksia, olisi tarkoituksenmukaista ottaa prosenttiosuudet mukaan vertailuun.

Alun perin suunnitelman mukaisesti opinnäytetyöhön kuului myös selvittää yksityisen sektorin tuottamat palvelut ja, se miten kartoitetut palvelut ovat markkinoitu kuntalaisille. Keskusteltuamme toimeksiantajan ja opinnäytetyötämme ohjaavan opettajan kanssa, tulimme lopputulokseen, jossa tässä olisi resurssit huomioon ottaen liian suuri määrä työtä yhdeksi opinnäytetyöksi. Siispä nuo osa-alueet karsittiin pois.

Alkuperäinen tavoite opinnäytetyön etenemisen aikataulutuksen suhteen ei toteutunut ja tähän vaikutti muun muassa tekijöiden keskenään ristiin menneet fysioterapiaharjoittelut, sekä muuttunut tiedonkeruumenetelmä. Alkuun luotimme, että olisimme saaneet sähköpostikyselymme kautta kuntien liikuntatoimilta suuren avun materiaalin suhteen, sillä heillä on oletettavasti ajantasaisin ja luotettavin tieto edustamiensa kuntien liikuntapalveluista. Heidän tavoittamisensa olikin haastavampaa kuin alkuun odotimme, emmekä saaneet

läheskään kaikkia kuntia vastaamaan. Hyppäsimme suunnitellun puheluhaastattelu-vaiheenkin yli samanlaisen takaiskun ja viivästyksen pelossa ja päätimme ryhtyä kaivamaan tietoa omin voimin internetistä ja olemaan riippumattomia ulkopuolisista lähteistä. Tämä oli työn pitkäkestoisin ja työteliäin vaihe. Niistä sähköposteista, jotka saimme, oli kuitenkin suuri hyöty, sillä niissä oli usein kerrottu vinkkiä sellaisistakin kätevistä liikuntapalveluoppaista, jotka eivät ehkä olisi rutiininomaisella etsinnällämme löytyneet.

Palveluiden kartoitusta haastoi vallitseva koronatilanne. Tämä näkyi muuttuvina kurssitarjontoina ja palveluiden jäämisenä tauolle. Tästä syystä kartoituksen suorittamiseen meni suunniteltua kauemmin ja kartoitusta tehdessä huomioimme kolme eri kautta (syksy 2020, kevät 2021, syksy 2021) ja näistä katsaukseen valikoitui yksi, se, joka antaisi mahdollisimman tavanomaista tilannetta kuvaavan tarjonnan.

Itse palvelukartoituksen luotettavuutta heikentävät muun muassa palveluiden saavutettavuushaasteet. Esimerkiksi joidenkin urheiluseurojen kotisivut olivat epäkäyttäjävaikeat ja harrasteryhmien olemassaolosta jäi useasti epävarmuutta. Myös urheiluseurojen tarjoamien kaikkien eri liikuntalajien kirjo ja niiden tuottaman toiminnan määrä viikossa jäi tekijälle tulkittavaksi. Nyrkkisääntönä pidimme 1 krt/vko, jos tästä ei ollut mainintaa toisin. Työn luotettavuutta ja samalla myös toistettavuutta heikentävät lisäksi myös palveluiden luokittelun tulkinnanvaraisuuteen vaikuttavat tekijät; jokin toinen vastaavanlaista tutkimusta tekevä henkilö saattaisi esimerkiksi luokitella lavatanssit lihaskuntoa kehittävään liikuntaan, päinvastaisesti kuten me jaottelimme. Tässäkin työssä tekijöitä oli kaksi ja työskentely tapahtui pitkälti erikseen tai etäyhteydellä, joten luokittelussa näkyy varmasti pieniä eroavaisuuksia tulkinnan suhteen, vaikka olimmekin käyneet mainittuja asioita läpi ollaksemme asiasta samoilla linjoilla.

Kaikki tämä huomioiden voidaan vetää johtopäätös ja tulla tulokseen siitä, että opinnäytetyössämme käytetyt tutkimusmenetelmät olivat valittu tarkoituksenmukaisesti vastaamaan työmme tutkimuskysymykseen sekä tarkoitukseen ja eritoteen palvelemaan työmme tarkoitusta. Toki näiden hyödyntämisessä oli havaittavissa haasteita. Nämä haasteet olivat kuitenkin

olleet ennakoitavissa ja täten myös tekijöiden käytettävissä olevien keinojen kautta minimoitu. Yhteenvedona voidaan todeta, että koemme katsauksen olevan suhteellisen tarkka kuvaus alueen palveluista kohderyhmää ajatellen ja tulevaisuudessa työtämme toivon mukaan pystytään hyödyntämään vertailukelpoisena materiaalina vastaavanlaisia kartoituksia tehtäessä.

LÄHTEET

Auranlaakson kansalaisopisto. 2021. Aura. Kurssit. Viitattu 6.9.2021.

<https://opistopalvelut.fi/auranlaakso/courses.php?l=fi#pos-4-11>

Auranlaakson kansalaisopisto. 2021. Marttila. Kurssit. Viitattu 10.9.2021.

<https://opistopalvelut.fi/auranlaakso/courses.php?l=fi#pos-5-11> Auranlaakson

kansalaisopisto. 2021. Oripää. Kurssit. Viitattu 21.11.2021

<https://opistopalvelut.fi/auranlaakso/courses.php?l=fi#pos-7-11>

Auranlaakson kansalaisopisto. 2021. Pöytyän kunta. Kurssit. Viitattu 5.5.2021.

<https://opistopalvelut.fi/auranlaakso/courses.php?l=fi#pos-1>

Auranmaan painiseura. 2021. Viitattu 5.5.2021.

<https://auranmaanpainiseura.fi/>

Auran Vannas. 2021. Viitattu 5.5.2021.

<http://www.auranvannas.fi/>

Auran palokunnan urheilijat. 2021. Joukkueet. Viitattu 5.5.2021.

<https://www.auranpalokunnanurheilijat.net/joukkueet/6374/uutiset/120175/naiste>

[n-harrastefutis](https://www.auranpalokunnanurheilijat.net/joukkueet/6374/uutiset/120175/naiste) Armonlaakson Vaeltajat. 2021. Viitattu 21.10.2021.

<https://armonlaaksonvaeltajat.fi/>

Askaisten Visa. 2021. Facebook-sivut. Viitattu 11.10.2021.

https://fi-fi.facebook.com/pg/AskaistenVisaRy/posts/?ref=page_internal

Budoseura Ippon. 2021. Viitattu 17.11.2021. <https://www.budoseuraippon.fi>

Duodecim Terveyskirjasto. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja

elämänlaatua. Viitattu 8.9.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>

Duodecim UKK-instituutti. 2017. Terveysliikunta. 2.-4., uudistettu painos.

Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Eläkeliitto. 2021. Aura. Toiminta. Viitattu 5.5. 2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/aura/toiminta?filter=409>

Eläkeliitto. 2021. Kalanti. Toiminta. Viitattu 12.11.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/kalanti/toiminta?filter=412>

Eläkeliitto. 2021. Kemiönsaari. Toiminta. Viitattu 6.5.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/kemionsaari/toiminta?filter=414>

Eläkeliitto. Koski TL. Toiminta. Viitattu 20.8.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/koski-tl/toiminta?filter=417>

Eläkeliitto. 2021. Kustavi. Toiminta. Viitattu 21.8.2021.

<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/kustavi/toiminta?filter=418>

Eläkeliitto. 2020. Laitila. Kerhot ja piirit. Viitattu 8.5.2020.

<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/laitila/kerhot-ja-piirit>

Eläkeliitto. 2021. Lieto. Toiminta. Viitattu 4.9.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/toimintasuunnitelma-vuodelle-2021-2>

Eläkeliitto. 2021. Loimaa. Yhdistykset. Viitattu 17.11.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/loimaa>

Eläkeliitto. 2021. Marttila. Yhdistykset. Viitattu 10.9.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/marttila>

Eläkeliitto. 2021. Masku. Toiminta. Viitattu 12.10.2021

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/masku/toiminta?filter=424>

Eläkeliitto. 2021. Mynämäki. Yhdistykset. Viitattu 17.10.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/mynamaki>

Eläkeliitto. 2021. Naantali. Yhdistykset. Viitattu 24.10.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/naantali>

Eläkeliitto. 2021. Piikkiö. Toiminta. Viitattu 3.10.2021.

<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/piikkio/toiminta?filter=435>

Eläkeliitto. 2021. Nousiainen. Yhdistykset. Viitattu 31.8.2021.

<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/nousiainen>

Eläkeliitto. 2021. Oripää. Toiminta. Viitattu 21.11.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/oripaa/toiminta?filter=430>

Eläkeliitto. 2021. Parainen. Yhdistykset. Viitattu 1.11.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/parainen>

Eläkeliitto. 2021. Pyhäranta. Yhdistykset. Viitattu 29.9.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/pyharanta>

Eläkeliitto. 2021. Pöytyä. Toiminta. Viitattu 5.5.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/poytya/toiminta?filter=437>

Eläkeliitto. 2021. Raisio. Toiminta. Viitattu 2.10.2021.

<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/raisio/toiminta?filter=141&page=1>

Eläkeliitto. 2021. Salo. Yhdistykset. Viitattu 8.9.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/salo>

Eläkeliitto. 2021. Sauvo – Karuna. Yhdistykset. Viitattu 8.9.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/sauvo-karuna>

Eläkeliitto. 2021. Somero. Liikuntaryhmät kokoontuvat. Viitattu 11.9.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/liikuntaryhmat-kokoontuvat>

Eläkeliitto. 2021. Taivassalo. Yhdistykset. Viitattu 14.9.2021.

<https://elakeliitto.fi/yhdistykset/taivassalo>

Eläkeliitto. 2021. Vehmaa. Toiminta. Viitattu 12.11.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/vehmaa/toiminta?filter=449>

Eläkeliitto. 2021. Vahto-Rusko. Yhdistykset. Viitattu 3.10.2021.

<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/vahto-rusko/toiminta?filter=448>

Härkätien sydänyhdistys. 2021. Liikuntakerhot. Viitattu 4.9.2021.

<https://sydan.fi/harkatie/toimintaa/liikuntakerhot/>

Jankko Lentopallo. 2021. Viitattu 16.11.2021.

<https://www.jankkolentopallo.fi/joukkueet>

Jäntevä. 2021. Gymnastik och idrottsföreningen. Viitattu 6.5.2021.

<https://www.dalsbrukjanteva.fi/foreningen/>

Kaarina. 2021. Kulttuuri ja vapaa-aika. Visiitin kuntosali. Viitattu 2.10.2021.

<https://kaarina.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/visiitin-kuntosali>

Kaarina. 2021. Kulttuuri ja vapaa-aika. Syksyn uimakoulut aikuisille. Viitattu 2.10.2021.

<https://kaarina.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/syksyn-uimakoulujen-ilmoittautuminen-alkaa-ma-286-klo-900>

Kaarina. 2021. Kulttuuri ja vapaa-aika. Vesijumpat. Viitattu 2.10.2012.

<https://kaarina.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/vesijumpat>

Kaarina. 2021. Kuntosaliohjaus ja ohjauspaketti. Viitattu 2.10.2021.

<https://kaarina.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/kuntosaliohjaus-ja-ohjauspaketti>

Kaarina. 2021. Kulttuuri ja vapaa-aika. Syyskauden jumpat. Viitattu 2.10.2021.

<https://kaarina.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/elojumpat-alkavat-168-varaa-paikkasi-tunnille>

Kaarina. 2021. Kulttuuri ja vapaa-aika. Soveltavaa liikuntaa kaikenikäisille. Viitattu 2.10.2021.

<https://kaarina.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/soveltavaa-liikuntaa-kaikenikaisille>

Kaarinan Eläkeläiset. 2021. Viitattu 3.10.2021.

<https://www.kaarinelakelaiset.com/>

Kaarina Eläkkeensaajat. 2021. Tapahtumat. Viitattu 3.10.2021.

<https://kaarina.elakkeensaajat.fi/tapahtumat/>

Kaarina. 2021. Aikuisten Kuntoliikuntaryhmät Kaarinassa 2020-2021. Viitattu

4.10.2021. <https://kaarina.fi/sites/default/files/media/files/aikuisten-kuntoliikuntaryhmat-kaarinassa-2020-2021.pdf>

Kaarinan Urheilijat. 2021. Viitattu 4.10.2021. <http://www.kaaru.fi/>

Kaarinan Työpaikkaliikunta. 2021. Säännöllistä toimintaa naisille ja miehille. Viitattu 4.10.2021.

<http://www.yhdistysnetti.fi/kaarinantyopaikkaliikunta/>

Kaarinan Voimistelijat. 2021. Aikuiset. Viitattu 4.10.2021.

<https://kaarinanvoimistelijat.com/aikuiset/>

Kaarinan Retkimelojat. 2021. Viitattu 4.10.2021.

<https://kaarinanretkimelojat.wordpress.com/>

Kaarina. 2021. Kulttuuri ja vapaa-aika. Soveltavaa liikuntaa kaikenikäisille. Viitattu 4.10.2021.

<https://www.kaapo.fi/joukkueet/8134> <https://kaarina.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/soveltavaa-liikuntaa-kaikenikaisille>

Kaarinan Kiekko-Pojat. 2021. Seniorit. Viitattu 4.10.2021.

<https://www.kakipo.net/seurayhteiso/joukkueet/seniorit/>

Kaarinan Kulkijat. 2021. Viitattu 4.10.2021.

<http://www.kaarinankulkijat.fi/index.php>

Kaarinan Taekwondoseura. 2021. Alkeiskurssi. Viitattu 4.10.2021.

<https://kaarinantaekwondoseura.fi/alkeiskurssi/>

Kaarinan Taitoluistelijat. 2021. Aikuisten luistelukoulu. Viitattu 5.10.2021.

<https://www.kaarinantaitoluistelijat.fi/luistelukoulu/ilmoittaudu-aikuisten-luisteluko/>

Kalannin Naisvoimistelijat. 2021. Viitattu 12.11.2021.

<https://kalanninnaisvoimistelijat.sporttisaitti.com/>

Karunan Urheilijat. 2021. Viitattu 8.9.2021.

<https://www.karuna.fi/karunan-urheilijat-ry.html>

Kemiönsaari. 2021. Liikunta ja elintapaneuvonta. Viitattu 6.5.2021.

https://www.kemionsaari.fi/fi/nae_koe/urheilu_liikunta/liikunta/liikunta-ja_elintapaneuvonta"

Kemiönsaari. 2021. Kurssiaineet. Terveys, hyvinvointi ja liikunta. Viitattu 6.5.2021.

<https://vuxeninstitutet.kimitoon.fi/kurssiaineet/terveys-hyvinvointi-och-liikunta>

Kemiön kiilat. 2021. Viitattu 6.5.2021. <https://kiilat.com/>

Kimito sport förening. 2021. Viitattu 6.5.2021.

<https://ksf.sportisaitti.com/foreningen/>

Kimitoön. 2020. Anpassad motion i din kommun. Opas. Viitattu 6.5.2021.

https://www.kemionsaari.fi/files/2985/anpassad_motion1.pdf

Koski TL. 2020. Syksyn kuntatiedote. Viitattu 20.8.2021.

<https://koski.fi/wp-content/uploads/2020/09/Koski-TL-syksyn-kuntatiedote-2020-ver2.pdf>

Kosken Kaiku. 2021. Viitattu 20.8.2021. <https://koskenkaiku.fi/>

Kankaisten Golf. 2021. Viitattu 11.10.2021.

<https://www.kgm.fi/palvelut/golfopetus/>

Kuntaliitto. 2021. Liikuntapalvelut. 15.9.2021.

<https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut>

Kustavi. 2021. Kulttuuri ja vapaa-aika. Harrastusryhmät. Viitattu 19.8.2021.

<https://kustavi.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/harrastusryhmat/>

Kustavi. 2021. Kulttuuri ja vapaa-aika. Liikuntaneuvonta. Viitattu 21.8.2021.

<https://kustavi.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntaneuvonta/>

Kombi. 2021. Parainen. Kurssit. Viitattu 1.11.2021.

<https://kombi.pargas.fi/etsikurseja/#CourseLocation=Parainen&CourseLanguage=2>

Laitila liikkuja. 2020. Facebook-sivut. Viitattu 8.5.2020.

<https://www.facebook.com/Laitla-Liikkuja-ry-182644911774364/>

Lemun Visa. 2021. Viitattu 12.10.2021.

<https://www.lemunvisa.fi/lemun-visa-ry/>

Lieto. 2021. Ohjattu liikunta. Viitattu 4.9.2021.

<https://lieto.fi/palvelut-ja-asiointi/liikunta/ohjattu-liikunta/>

Liedon Luja. 2021. Viitattu 4.9.2021. <https://www.liedonluja.fi/>

LTU Jalkapallo ja futsal. 2021. Viitattu 4.9.2021.

<https://www.littoistentu.net/jalkapallo>

Liedon Parma. 2021. Viitattu 5.9.2021. <https://www.liedonparma.fi/>

Liedon taekwondo. 2021. Viitattu 5.5.2021.

<https://www.liedontaekwondo.fi/>

Laitilan Jyske. 2020. Viitattu 8.5.2020. <https://laitilanjyske.sporttisaitti.com/>

Laitilan tanssikanala. 2020. Viitattu 8.5.2020. <http://www.tanssikanala.fi/>

Liikuntaseura Naantali. 2021. Aikuisten liikunta. Viitattu 24.10.2021.

<https://lsnaantali.fi/aikuistenliikunta/>

LTU jalkapallo ja futsal. 2021. Viitattu 4.10.2021.

<https://www.littoistentu.net/jalkapallo>

Loimaa. 2021. Loimaan kaupungin ohjatut liikuntaryhmät syksy 2021. Viitattu 17.11.2021.

<https://www.loimaa.fi/wp-content/uploads/2021/08/Loimaan-kaupungin-ohjatut-liikuntaryhmat-syksy-2021-muokattu-050821.pdf>

Loimaan työvöenopisto. 2021. Loimaa. Kurssit. Viitattu 17.11.2021.

<https://opistopalvelut.fi/loimaa/courses.php?l=fi>

Loimaan Leisku. 2021. Viitattu 16.11.2021. <http://www.loimaanleisku.fi>

Loimaan Jankko. 2021. Viitattu 16.11.2021. <https://www.jankko.fi>

Loimaan Voima. 2021. Viitattu 17.11.2021.

<https://www.loimaanvoima.net/index.php>

Loimaan Seudun Sulkis. 2021. Viitattu 17.11.2021. <http://loiskis.org>

Loimaan Naisvoimistelijat. 2021. Viitattu 17.11.2021.

<https://inv.sporttisaitti.com/toiminta-kausi-2021-2022/>

Marttila. 2021. Kulttuuri ja vapaa-aika, liikuntaryhmät. Viitattu 10.9.2021.

<https://marttila.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntaryhmat/>

Marttilan Murto. 2021. Viitattu 10.9.2021.

<https://www.marttilanmurto.fi/seura/19742/seuran-esittely>

Maskun Tempo. 2021. Viitattu 11.10.2021.

<http://maskuntempo.com/>

Maskun Palloseura. 2021. Viitattu 12.10.2021.

<https://www.maskunpalloseura.fi/>

Maskun Jääkarhut. 2021. Viitattu 12.10.2021.

<https://www.maskunjaakarhut.fi/seura/>

Merimaskun Ahto. 2021. Aikuisten liikunta. Viitattu 24.10.2021.

http://merimaskunahto.sporttisaitti.com/aikuisten_liikunta/

Mynämäki. 2021. Vapaa-aika ja kulttuuri, liikuntaryhmät. Viitattu 17.10.2021.

<https://www.mynamaki.fi/vapaa-aika-ja-kulttuuri/liikunta/liikuntaryhmat/>

Mynämäen Budoseura. 2021. Viitattu 17.10.2021.

<http://www.mynamaenbudoseura.fi/>

Mynämäen Suunnistajat. 2021. Viitattu 18.10.2021.

<https://ms-52.net/>

Mynämäen Toverit. 2021. Viitattu 18.10.2021.

<http://mynto.org/kuntoilu/>

Mynämäen Vesa. 2021. Viitattu. 18.10.2021.

<https://www.mynamaenvesa.fi/aikuiset/>

Naantali. 2021. Kulttuuri ja vapaa-aika. Liikunta ja ulkoilu. Viitattu 21.10.2021.

<https://www.naantali.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/toimintaa-ja-tapahtumia>

Naantalin Tennispoka. 2021. Viitattu 23.10.2021.

<http://www.naantalintennispoka.fi/juniorit/>

Naantalin Voimistelijat. 2021. Tuntitarjonta, aikuisten ryhmäliikuntatunnit. Viitattu 24.10.2021.

<https://www.nvo.fi/tuntitarjonta/aikuisten-ryhmaliikuntatunnit/>

Naantalin Löyly. 2021. Viitattu 24.10.2021.

<https://www.naantalinloyly.fi/fi-yleista.htm>

Naantalin opisto. 2021. Naantali, Rymättylä, Merimasku, Velkua. Kurssit. Viitattu 25.10.2021.

<https://www.opistopalvelut.fi/naantali/courses.php?l=fi#pos-1-13>

Nousiaisten Susi. 2021. Viitattu 31.8.2021.

http://nousiaistensusi.seura.info/seuran_esittely/

Nousiainen. 2021. Vapaa-aikatoimen syksy 2021 –esite. Viitattu 31.8.2021.

<https://nousiainen.fi/wp-content/uploads/2021/08/Vapaa-aikatoimen-syksy-2021-esite.pdf>

Opistopalvelut. 2021. Paimio. Kurssit. Viitattu 8.9.2021.

<https://opistopalvelut.fi/paimio/courses.php?l=fi#pos-2>

Oripään Vesa. 2021. Viitattu 20.11.2021. <https://oripaanvasa.fi/>

Oripään Urheilijat. 2021. Viitattu. 20.11.2021. <http://www.oripaanutheilijat.net/>

Paimio-opisto. 2021. Paimio. Kurssit. Viitattu 2.11.2021.

<https://opistopalvelut.fi/paimio/courses.php?l=fi#pos-1-15-81>

Paimio. 2021. Matalan kynnyksen liikuntaryhmät -opas. Viitattu 2.11.2021.

https://www.paimio.fi/files/12165/Palvelutarjotin_Paimion_matalan_kynnyksen_liikuntaryhmat_ym._opas_2021_5.1.2021.pdf

Paimio. 2021. Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan –opas. Viitattu 2.11.2021.

https://www.paimio.fi/files/12166/Ikaantyneiden_ja_soveltavan_liikunnan_opas2021_uusi.pdf

Paimio. Liikuntalajit ja seurat. Viitattu 2.11.2021.

https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu/liikuntalajit_ja_seurat

Paimio. 2021. Liikuntapaikat ja –tilat, uimahalli Solina. Viitattu 2.11.2021.

https://www.paimio.fi/palvelut/liikunta_ja_ulkoilu/liikuntapaikat_ja_tilat/uimahalli_solina/uimakoulut

ParBa. 2021. Harjoitusryhmät. Viitattu 1.11.2021.

<https://www.parba.fi/harjoitusryhmat/>

Pargas Idrottsförening. Viitattu 1.11.2021. <https://pargasif.fi/fi/pifperhe/>

Peimari United. 2021. Viitattu 8.9.2021.

<https://www.peimariunited.com/>

Piikkiön Kehitys. 2021. Liikuntatoiminta. Viitattu 4.10.2021.

<https://piikkionkehitys.sporttisaitti.com/liikuntatoiminta/>

Piikkiön Eläkeläiset. 2021. Toimintakalenteri. Viitattu 3.10.2021.

<https://www.piikkionelakelaiset.fi/toimintakalenteri>

Piikkiön Eläkkeensaajat. 2021. Viitattu 3.10.2021.

<https://piikkio.elakkeensaajat.fi/>

Piikkiön Senioriyhdistys. 2021. Tapahtumat. Viitattu 4.10.2021.

<https://piikkio.senioriyhdistys.fi/tapatumat/>

Pyhäranta. 2021. Liikunta. Viitattu 28.9.2021.

<http://www.pyharanta.fi/liikunta>

Pöytyä. 2021. Lähde liikkeelle! -esite. Viitattu 5.5.2021.

<https://www.poytya.fi/client/poytya/userfiles/matala-kynnys-kevat-2021.pdf>

Raisio-opisto. 2021. Masku. Kurssit. Viitattu 11.10.2021.

<https://opistopalvelut.fi/raisio/courses.php?l=fi#pos-2-11>

Raisio-opisto. 2021. Mynämäki. Kurssit. Viitattu 17.10.2021.

<https://opistopalvelut.fi/raisio/courses.php?l=fi#pos-4-11>

Raisio-opisto. 2021. Nousiainen. Kurssit. Viitattu 31.8.2021.

<https://opistopalvelut.fi/raisio/courses.php?l=fi#pos-5-11>

Raisio-opisto. 2021. Kurssit. Viitattu 1.10.2021.

<https://opistopalvelut.fi/raisio/courses.php?l=fi#pos-1-11-84>

Raisio. Liikkumaan ohjatusti ja omatoimisesti. 2021. Viitattu 1.10.2021.

<https://www.raisio.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoiilu/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/liikuntaa>

Raision Jumpparit.2021. Ryhmäliikunta. Viitattu 2.10.2021.

<https://www.raisionjumpparit.fi/tunnit-ja-hinnat/aikataulut/ryhmaliikunta-aikuiset-ja-nuoret/>

Raision Pyryt. 2021. Ohjelma, aikuiset. Viitattu 2.10.2021.

<https://www.raisionpyryt.fi/ohjelmajahinnat/ohjelma/aikuiset/>

Raisio-opisto. 2021. Kurssit. Viitattu 3.10.2021.

<https://opistopalvelut.fi/raisio/courses.php?l=fi#pos-3-11-90>

Rasti 88. 2021. Viitattu 5.5.2021.

<http://www.rasti88.fi/index.php>

Rusko. 2021. Liikuntapalvelut, yli 60-vuotiaiden liikunta. Viitattu 3.10.2021.

<https://rusko.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikuntapalvelut/yli-60-vuotiaiden-liikunta/>

Ruskon Naisvoimistelijat. 2021. Viitattu 3.10.2021.

<https://ruskonnaisvoimistelijat.fi/node/47>

Rymättylän Soihtu. 2021. Viitattu 23.10.2021.

<https://soihu.sporttisaitti.com/>

SBS Littoinen. 2021. Viitattu 4.10.2021.

<https://www.sbslittoinen.fi/joukkueet/2764>

Salo. 2021. Salo Vapaalla -opas. Viitattu 8.9.2021.

<https://salo.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/kansalaisopisto/tutustu-uusimpaan-salo-vapaalla-oppaaseen/>

Scandinavion sin moo hapkido. 2020. Viitattu 8.5.2020.

<http://www.hapkido.fi/sin-moo-hapkido/>

Seurala. 2021. Lukujärjestys. Viitattu 12.11.2021.

<https://www.vehmaa.fi/wp-content/uploads/2021/07/Seurala-lukujarjestys-2021-2022.pdf>

Suomalainen vesiliikuntainstituutti. 2020. Laitilan uimahallipalvelut. Viitattu

8.5.2020. <http://vesiliikunta.siirot.neutech.fi/index.php?page=309>

Sauvo. 2021. Vapaa-aika, liikunta ja ulkoilu. Viitattu 8.9.2021.

<https://www.sauvo.fi/matkailu-ja-vapaa-aika/vapaa-aika-liikunta-ja-ulkoilu/>

Sauvon Syke. 2021. Tuntitarjonta. Viitattu 8.9.2021.

<https://sauvonsyke.fi/tuntitarjonta/>

Somerniemen Veikot. 2021. Viitattu 11.9.2021.

<https://somerniemenveikot.sporttisaitti.com/>

Someron Esa. 2021. Viitattu 11.9.2021. <https://www.someronesa.fi/>

Sobudo. 2021. Viitattu 11.9.2021. <https://www.sobudo.fi/>

Someron Voima. 2021. Viitattu 11.9.2021.

<https://someronvoima.sporttisaitti.com/>

Somero. 2021. Ohjattua liikuntaa. Viitattu 11.9.2021.

<https://www.somero.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/liikunta/ohjattua-liikuntaa/>

Someron Syke. 2021. Viitattu 11.9.2021. <https://www.someronpsyke.fi/>

Somero. 2021. Vapaa-aika ja matkailu, liikunta. Viitattu 11.9.2021.

<https://www.somero.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/liikunta/>

Somero-opisto. 2021. Kurssit. Viitattu 11.9.2021.

<https://opistopalvelut.fi/somero/courses.php?l=fi#pos-1-8-77>

Somero-opisto. 2021. Opinto-opas syksy 2021. Viitattu 20.8.2021.

<https://www.somero-opisto.fi/client/somero/userfiles/opinto-opas-s2021-web.pdf>

Sulkapallo Clear. 2021. Aikuistoiminta. Viitattu 4.10.2021.

<https://clear.sporttisaitti.com/aikuistoiminta/>

Tanssiseura Sekahaku. 2021. Littoisten lava. Viitattu 5.10.2021.

<https://sekahaku.net/tanssikurssit/littoisten-lava/>

Tanssiseura Sekahaku. 2021. Loimaa. Viitattu 18.9.2021.

<https://sekahaku.net/tanssikurssit/loimaa/>

Tarvasjoen Urheilijat. 2021. Viitattu 5.9.2021. <https://www.taru.fi/jaakiekko>

Taivassalo. Vapaa-aika. Liikuntaryhmät. Viitattu 13.9.2021.

<https://www.taivassalo.fi/vapaa-aika/liikunta/liikuntaryhmat>

Turku. 2021. Kulttuuri ja liikunta, liikuntaa ikääntyneille. Viitattu 10.11.2021

<https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan/liikuntaa-ikaantyneille/voitas-voima-ja>

Turku. 2021. Soveltavan liikunnan ryhmät syksy 2021. Viitattu 10.11.2021.

https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/soveltavan_liikunnan_ryhmat_syksy2021-saavutettava-vedos.pdf

Turku. 2021. KuntoVoiTas -ryhmät syksy 2021-esite. Viitattu 10.11.2021.

https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/kuntovoitas_flyer_syksy-2021-saavutettava-korjattu.pdf

Turku. 2021. Uimapaikat ja vesiliikunta, Petreliuksen uimahalli. Viitattu 10.11.2021.

<https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/liikuntapaikat/uimapaikat-ja-vesiliikunta/petreliuksen-uimahalli-1>

Turku. 2021. Impivaaran uimahalli, ohjaustoiminta. Viitattu 10.11.2021.

<https://www.turku.fi/impivaaran-uimahalli/ohjaustoiminta/ohjattu-liikunta>

Turku. 2021. Maauimalat, vesijumpat. Viitattu 10.11.2021.

<https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/liikuntapaikat/uimapaikat-ja-vesiliikunta/maauimalat/vesijumpat>

Turku. 2021. Kuntosaliharjoittelun abc-kurssit-esite. Viitattu 10.11.2021

<https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/liikuntapaikat/kuntosalit/kuntosaliharjoittelun-abc-kurssit>

Turku. 2021. Kunnan äijät syksy 2021-esite. Viitattu 11.11.2021.

https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/kunnan_aijat_syksy_2021_pdf.pdf

Turku. 2021. Leidit liikkeellä syksy 2021 –esite. Viitattu 11.11.2021.

<https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/leidi-liikkeella-esite-syksy-2021-saavutettava.pdf>

Turku 2021. Liikuntaa ylipainoisille. Viitattu 11.11.2021.

<https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan/liikuntaa-aikuisille/liikuntaa-ylipainoisille>

Turku. 2021. Liikuntapalveluja ikääntyneille. Viitattu 11.11.2021.

<https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/harrastamaan/liikuntapalveluja-ikaantyneille/ikaantyneille-liikuntaa>

Turku. 2021. Kulttuuri ja liikunta. Urheiluseurat. Viitattu 11.11.2021.

<https://www.turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/seurat-ja-yhdistykset/liikunta-ja-urheiluseurat>

Turun suomenkielinen työväenopisto. 2021. Turku. Kurssit. Viitattu 11.11.2021.

<https://opistopalvelut.fi/turku/courses.php?l=fi#pos-2>

Uusikaupunki. 2021. Kulttuuri ja vapaa-aika. Urheilulajit ja seurat. Viitattu 12.11.2021.

<https://uusikaupunki.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/urheilulajit-ja-seurat>

Uudenkaupunkin liikuntapalvelut. 2021. Löydä Liikunta 2020- 2021 -opas. Viitattu 12.11.2021.

https://d52ern8bcjglp.cloudfront.net/sites/default/files/loyda_liikunta_2020-2021_2.pdf

Uikaa. 2021. Aikuisten harrasteryhmä, Merilehmät. Viitattu 4.10.2021.

<https://uikaa.fi/ryhmat/merilehmat/>

UKK-instituutti. 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 8.9.2021.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

UKK-instituutti. 2019. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Viitattu 8.9.2021.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

Urabasket. 2021. Ä-tytöt harrastus. Viitattu 4.10.2021.

<https://urabasket.fi/a-tytot-harrastus/>

Urabasket. 2021. Ä-tytöt kuohukorit. Viitattu 4.10.2021.

<https://urabasket.fi/a-tytot-kuohukorit/>

Urabasket. 2021. Pappakorit. Viitattu 4.10.2021.

<https://urabasket.fi/pappakorit/>

Vakka-Suomen kansalaisopisto. 2021. Syysohjelma 2021. Viitattu 12.11.2021.

https://www.vakkaopisto.fi/wpcontent/uploads/2021/08/Vakkaopisto_Syysohjelma_2021_nettiin.pdf

Vakka-Suomen kansalaisopisto. 2021. Kustavi. Kurssit. Viitattu 5.9.2021.

<https://opistopalvelut.fi/vakkaopisto/courses.php#pos-4-10-73>

Vakka-Suomen kansalaisopisto. Laitila. 2020. Viitattu 8.5.2020.

<https://opistopalvelut.fi/vakkaopisto/courses.php?l=fi#pos-1>

Vakka-Suomen kansalaisopisto. Pyhäranta. Kurssit. Liikunta. Viitattu 29.9.2021.
<https://opistopalvelut.fi/vakkaopisto/courses.php#pos-5-10-73>

Vakka-Suomen kansalaisopisto. Uusikaupunki. Kurssit. Liikunta. Viitattu 29.9.2021.
<https://opistopalvelut.fi/vakkaopisto/courses.php?l=fi#pos-2-10>

Vakka-Suomen kansalaisopisto. Taivassalo. Kurssit. Liikunta. Viitattu 27.9.2021.
<https://opistopalvelut.fi/vakkaopisto/courses.php?l=fi#pos-7>

Vakka-Rasti. 2021. Kuntorastit 2021. Viitattu 12.11.2021.
<https://www.vakka-rasti.fi/kuntorastit/2021/>

Vakka-Suomen Latu. 2021. Kävelytapahtumat. Viitattu 12.11.2021.
<https://vakkasuomenlatu.suomenlatu.org/lajit/kaveilytapahtumat/>

Wirmo Discgolf. 2021. Mynämäki. Fribakoulu. Viitattu 18.10.2021.
<https://www.wirmodiscgolf.fi/wordpress/fribakoulu/>

Ålk Tennisseura. 2021. Viitattu 4.10.2021.
<https://www.alktennis.net/seura/>