



Liikuntamenu

😊 = Lempeää liikuntaa, joka sopii kaikille

😊 = Haastetta keholle sopivasti

😬 = Tehokasta menoa, hiki virtaa ja syke nousee

ULKO- JA LUONTOLIIKUNTA

Sykelenkki 90min.



- käydään läpi sykemittarin perustoiminnot
tutustutaan sykerajoihin ja niiden käyttämiseen harjoittelun apuna

Sykelenkki 45min. RPE



- lenkki RPE – taulukkoa (rasituksen tuntemus) apuna käyttäen

Suunnistus 45min/90min



- kiintorastit 2,7km kuntoradan alueella

Tukireittisuunnistus 45min



- luontorastit 1,4km kuntoradan varrella

Pihasuunnistus/Rastikuntoilu 45min



- opiston piha-alueella
- teemarastit

Melonta 90min



- intiaanikanootit, max 16 hlö /ohjaaja
- eskimokajakit, max 16 hlö /ohjaaja

Kirkkovenesoutua 45min/90min



- min 8 hlö, max 14 hlö

Seikkailuliikuntaa 45min/90min 😊

- tiimitoimintaa ja erilaisia tehtäviä luonnossa

Happihyppely 45min 😊

- tutustuminen opiston alueeseen, lenkki sauvoilla tai ilman

Retki Purnun bunkkerille 90min / Kotaretki 90min 😊

- ryhmän/yksilöiden mukaan eripituisia reittivaihtoehtoja sauvakävelen/kävelen
- bunkkeriin tutustuminen (tarina Salpalinjasta) & venyttelyt bunkkerilla
- nokipannukahvit / makkaranpaisto
- lauluhetki / ohjelmaa kodalla

Lumikenkäily 45min/90min 😊

- lenkki vaihtelevassa maastossa tai jäällä

Frisbeegolf 45min/90min 😊

- frisbeegolfin tavoitteena on päästä radan alusta loppuun mahdollisimman vähin heitoin
- mahdollisuus eriyttää ryhmän mukaan (pelataan pelkällä puistoalueella, koko reitti tai ”maraton” eli edestakaisin)

Minigolf 45min 😊

- opiston puistoalueella oleva minigolfrata, 9 ”väylää”

TARKKUUTTA, TASAPAINOA JA YHTEISTOIMINTAA

Pihapelit/Perinnepelit 45min/90min 😊

- bocciaa, mölkkyä, kyykkää, krokettia ym. leikkimielisiä pelejä ulkona tai sisätiloissa

TarkkuusPelit 45min/90min 😊

- hauskoja tarkkuuspelirasteja pienryhmissä

Tasapainoa ja kehonhallintaa tasapainorata 45min/90min 😊 😊

- saliin koottu rauhallisena kiertoharjoitteluna suoritettava tasapainotehtäviä sisältävä rata
- eriyttäminen tehtäviä helpottamalla/vaikeuttamalla/avustus/ei avustusta...

Tasapainoharjoittelua 45min/90min 😊 😊

- erilaisia harjoituksia tasapainon ja kehonhallinnan kehittämiseen
- harjoittelun voi toteuttaa myös luonnon keskellä

Curling 90min 😊

- Curling on jäällä pelattava rauhallinen joukkuepeli
- Joukkueet heittävät vuorotellen kahdeksan kiveä ja pyrkivät saamaan omia kiviään lähemmäs pesän keskustaa kuin vastustaja

Boccia 45min 😊

- Mukaansatempaava seurapeli, jossa tarkoituksena on saada pelipallot mahdollisimman lähelle maalipalloa

Leikkimieliset kisailut 45min/90min 😊

- hauskoja kisailuja pienryhmissä

Tiimitoimintaa ja – pelejä 45min/90min 😊

- hauskoja kisailuja/pelejä pienryhmissä
- ryhmäytymistä ja yhteistoimintaa

Pallo hallussa – pelejä 45min/90min 😊 😞

- erilaisia palloilusovelluksia ja viitepelejä
- kävelysählyä, lakanalentopalloa jne.

Minuuttipelit 45min/90min 😊

- mukaansatempaavia minikisoja joko joukkueittain tai yksin
- minuutti aikaa selvittää mitä erilaisimpia ja hausimpia tehtäviä

VESILIIKUNTAA 45min

Virkeyttä vedestä 😊

- vesijumppaa musiikin tahdissa joko matalassa tai syvässä vedessä vastuksena kehon oma paino

Voimaa vedestä 😊 😞

- vesijumppaa välineiden kanssa joko matalassa tai syvässä vedessä
- mm. vesipuntit, nuudelit, hymynaamat (Hipper Smile), hanskat, kannet, kepit

Vesijuoksu – vauhdin hurmaa juosten! 😊 😞

- tekniikkaa & vesijuoksu-treeni

Vesitanssit 😊

- lantio keikkuu ja nauru raikaa!

VesiCircuit- koko kehon lihaskuntotreeni vedessä 😊

- monipuolinen kiertoarjoittelu vedessä

Kynttiläuinti uimahallissa 😊

- rentoudu ja nauti tunnelmallisesta uinnista kynttilänvalossa (talvella/syksyllä)

Uintiklinikka 😊

- koskaan ei ole liian myöhäistä!
- tekniikkavinkeillä lisäpotkua ja vaihtelua uintiin

LIHASKUNTOA & VOIMAA

Kuntosaliharjoitus 45min/90min 😊

- lyhyt alkuverryttely jonka jälkeen kiertoarjoitus tai muunlainen kuntosalitreeni ammattitaitoisen ohjaajan valvonnassa

Functional training = Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu 45min/90min 😊 😞

- harjoitteet tehdään joko kuntosalilla tai monitoimihallissa
- välineinä kuntosalilaitteet, kuminauhat, vesisäkit, kahvakuulat, vapaat painot...

Kahvakuulatreeni 45 min 😊 😞

- Kahvakuulailu kehittää lihaskunnan lisäksi kehonhallintaa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Lajin harjoittelu aloitetaan perusliikkeistä, joista edetään maltillisesti kohti haastavampia liikkeitä ja liikevariaatioita

Kuntonyrkkeily 45min/90min 😊 😞

- Hiki lentää hyvässä seurassa!
- Alkuverryttely, jonka jälkeen lyöntitekniikkaa ja treeniä!

Voimapalloilu 45 min 😊

- Tehokasta lihaskuntoharjoittelua 1-3kg kuntopallon kanssa

Core-treeni 45 min 😊

- Kannattele kauniisti
- Lempeän alkulämmittelyn jälkeen treenataan kehonhallintaa keskivartalon treeniä unohtamatta
- Välineenä oma keho, pilatesrulla, jättipallo...

Voimaa vartaloon 45 min 😊

- lihaskuntopainotteinen jumppatuokio
- välineenä voi olla: keppi, voimatanko, kuminauha, gymstick, jättipallo...

Gymstick-jumppa 45 min 😊

- Gymstick-treeni kuormittaa vartalon suuria lihasryhmiä, mutta samalla myös asentoa ylläpitäviä ns. ryhtilihaksia. Lisäksi se kehittää tasapainoa, liikkuvuutta ja lihaskoordinaatiota.

Lihaskuntoa kotikonstein 45 min 😊

- lihaskuntoliikkeitä kotiharjoitteluun
- liikeohjeet mukaan

Tehokkaasti tuolilla 45 min. 😊

- toimintakykyä ylläpitävää monipuolista tuolijumppaa

LES MILLS – TUNNIT 45-90min

BODYPUMP™



- on turvallinen ja supertehokas lihaskuntotunti. Tunti ei sisällä lainkaan askelsarjoja, vaan lämmittelykin tehdään tangoilla. Jokainen voi harjoitella omalla tasollaan valitsemalla itselleen sopivat painot
- sopii lähes kaikille; nuorille ja vanhoille, kokeneille liikkujille ja aloittelijoille.

BODYSTEP™



- on aerobista kuntoa kohottava tunti. Siinä askelletaan step-laudalle, jonka korkeutta voidaan säätää. Iloinen ja menevä musiikki yhdistettynä yksinkertaisiin ja sporttisiin askel-yhdistelmiin nostaa sykkeen helposti huippulukemiin.
- tunnin lopussa treenataan ylävartalo sekä vatsalihakset ja venytellään

BODYCOMBAT™



- tunti koostuu mm. karateen, nyrkkeilyyn ja TaiChi'hin perustuvista liikkeistä ja asennoista
- tällä tunnilla syke nousee ja hiki virtaa! Mahtava musiikki ja tehokkaat lyönti- ja potkusarjat tekevät tunnista unohtumattoman elämyksen!
- sopii kaikille, jotka pitävät treenaamisesta ja haluavat välillä kokeilla jotain uutta.

BODYBALANCE™



- joogaan ja pilatekseen pohjautuva ryhmäliikuntatunti, jonka liikkeitä rytmittää rauhallinen musiikki. Tunti päättyy rentoutukseen.
- vahvistaa vatsa- ja selkälihaksia, parantaa tasapainoa ja liikkuvuutta, vähentää lihaskireyksiä, parantaa ryhtiä sekä jalkojen ja ylävartalon lihaskuntoa.
- sopii kaikille ikään ja kokoon katsomatta.

BODYATTACK™



- sporttinen aerobinen treenitunti, joka kehittää voimaa ja kestävyyttä. Tässä energisessä intervallitreenitunnissa yhdistyvät atleetiset aerobiset liikkeet sekä voimaa ja kehonhallintaa kehittävät liikkeet.
- sopii kaikille, joilla on kohtuullinen kunto. Liikkeet ovat yksinkertaisia, joten sinulla ei tarvitse olla erityisen hyvä koordinaatiokyky.

KEHONHUOLTOA & -HALLINTAA

ChiBall (max.32 hlöä) 45-90min



- rauhallinen kehonhuoltotunti pohjautuu mm. pilatekseen ja joogaan. Tunnilla jumpataan ChiBall (aromapallo)-pallon kanssa
- tunti päättyy aina rentoutukseen.

BODYBALANCE™ 45-90min



- joogaan ja pilatekseen pohjautuva ryhmäliikuntatunti, jonka liikkeitä rytmittää rauhallinen musiikki. Tunti päättyy rentoutukseen.
- vahvistaa vatsa- ja selkälihaksia, parantaa tasapainoa ja liikkuvuutta, vähentää lihaskireyksiä, parantaa ryhtiä sekä jalkojen ja ylävartalon lihaskuntoa.
- sopii kaikille ikään ja kokoon katsomatta.

Body & mind eli kehon ja mielen tunti 45min



- rauhallinen kehonhuoltotunti, jossa keskitytään kehon ja mielen tasapainoon

- painotus kehonhallinnassa esim. jooga, pilates... tai rentoutuksessa ja kehontuntemuksessa esim. Feldenkrais, syvärentoutus

Liikkeellä liikkuvuutta 45min

- liikeratoja ylläpitävä jumppatuokio
- toiminnallinen jumppatuokio jossa keskitytään liikeratojen ylläpitoon
- niska-hartiaseutuun keskittyvä jumppatuokio

Flow Tonic 45min

- Flow Tonic on ainutlaatuinen harjoitusohjelma, jossa liikkeet tehdään liukuvilla "tyynyillä"
- FlowTonicin harjoitukset kehittävät liikkuvuutta sekä koordinaatiota ja vahvistavat sekä syviä että pinnallisia lihaksia.

Kehonhuolto-tunti 45min

- Fysioterapeutin ohjaama tunti, jossa keskitytään tuki- ja liikuntaelimestön (niska-hartiaseutu ja selkä) omahoitoon teoriassa ja käytännössä.

Venyttely 45min

- Huolla kehoa ja mieltä rauhallisella venyttelytunnilla. Tunnilla venytellään ilman välineitä tai käyttäen venyttelyn apuna esimerkiksi jättipalloa, tuolia tai step-lautaa.

Rentoutus 45min

- Pysähdy hetkeksi, rentouta keho ja rauhoita mieli rentoutus-tunnilla.

Venyttely & rentoutus 45-90min

- Tunti sisältää lempeän lämmittelyn, venyttelyä ja rentoutuksen

TANSSILLINEN LIIKUNTA

Zumba®

- tanssiaskleet perustuvat erilaisiin tanssimuotoihin, joita ovat muun muassa merengue, cumbia, reggaeton, salsa, hip hop, rumba, mambo, calypso ja salsaton ja flamenco.
- tunti koostuu intervallityyppisestä ohjelmasta, jossa osa liikkeistä tehdään nopealla, osa hitaammalla tempolla.

Afrobeat

- liikuntaa afrikkalaisin rytmein
- afrikkalaiset rytmit ja iloinen meininki takaavat hauskan liikuntahetken

Kuntotanssit

- helppoja ja hauskoja tansseja kaikille hauskanpitoa unohtamatta!

Lavatansseja

- opetellaan yhdessä lavatanssin alkeita – tärkeintä on tanssin ilo!

Kantritanssit

- rivitansseja ja kantrihenkestä menoa

Senioritansseja



- senioritanssi on ikäihmisille kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssit ovat rentoja seuratanseja, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki.
- senioritansseja voi tanssia seisten tai istuen.

Iltapäivätanssit 90 min



- levytanssit sekahaulilla

LUENTOJA & TIETOISKUJA

Liikkumalla terveyttä (45/90min)

- hyvä tietää terveysliikunnasta

Liikkuen elinvoimaa (45/90min)

- hyvinvointia tuleville eläkevuosille

”Voimaa vartaloon” -tietoisku (45min)

- Tietoa lihasten toiminnasta ja lihaskuntoharjoittelusta

”Kestävyyttä keholle” -tietoisku (45min)

- Tietoa hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnasta ja harjoittamisesta
- mahdollisuus lisäksi käytännön harjoitukseen (45min)

”Ryhtiä rankaan” -tietoisku (45min)

- lihastasapainon vaikutus ryhtiin ja hyvinvointiin
- mahdollisuus lisäksi käytännön harjoitukseen (45min)

Löydä heikoin lenkkisi -tietoisku (90min)

- elintapakartoitus

”Ravinnosta terveyttä” -tietoisku (45/90min)

- käydään läpi ravitsemusneuvottelukunnan mukaiset suositukset
- asiaa asiakkaan toiveiden mukaan

Uni, lepo ja vireystila (45min)

- asiaa levosta ja vinkkejä unen huoltoon

Jalkojen hyvinvointi (45min)

- Kauneus- ja hyvinvointihoitola Ava

Työhyvinvointi (45min)

TIETOVISAT JA -KILPAILUT

Viikon välkky- tietovisa

- Ajankohtaiset aiheet, mm. terveys, ravinto, vuodenajat
- totista visailua hymy huulilla ☺

Aivojumppa

- erilaisia hauskoja ja haastaviakin muistitehtäviä