

# LIIKUNTAMENU

## Lapset & nuoret

### PALLOILU 45-90 min.

#### Mailapelit:

Tennis, sulkapallo, pickle ball, pesäpallo, salibandy, lacrosse, ball bouncer

#### Pallopelit:

Narufutis (foosball), jalkapallo, norsupallo, koripallo, kin-ball, lentopallo, käsipallo, maalipallo

#### Palloilun viitepelit:

Kaupunkitaistelu, ultimate, kahden tulen välissä, polttopallo, koppipallo, tunnelipesis, pitsku, tornipallo, hirvenmetsästys

### PIHAPELIT 45 min.

Boccia, mölkky, kyykkä, petanque, kroketti

### PIHA-/ PERINNELEIKIT 45 min.

Kirkkis, purkkis, 10-tikkua laudalla, pimeä piilonen (tuikkunen), tervapata, hippaleikit, poliisi ja rosvo, piilonen, väri, peili, viimeinen pari uunista ulos yms.

### SEIKKAILU- JA LUONTOLIIKUNTA 45-90 min.

#### Kalliolaskeutuminen (90min)

Ylitä itsesi laskeutumalla n. 10 metriä korkealta kalliolta varmistajan avustuksella. Säävaraus. Ei talvikaudella.

#### Seinäkiipeily (90 min)

Kuinka korkealla uskallat kivuta? Valittavissasi kolme eri tyyppistä seinää eri vaikeusasteilla, sekä apinatikkaat. Seinäkiipeilyssä oheislajina liaanihyppy ja boulderointi.

#### Melonta (45-90 min)

Melontaan tutustuminen inkkari-kanooteilla Tanhuvaaran Suurjärvellä. Säävaraus.

#### Kirkkovene (90 min)

Kirkkovenesoutua Suurjärvellä. Ryhmäkoko 10-14 hlö. Suosittelemme aktiviteettiä yli 12-vuotiaille (6lk.) Säävaraus.

#### SUP-lautailu (45-90 min)

Suppailuun tutustuminen Tanhuvaaran Suurjärvellä. Säävaraus.

#### Polkuauto Grandprix (45 min)

Polkuautoilla Tanhuvaaran formularadalla suoritettava hullun hauska kisa. Huristelemaan pääsee ympäri vuoden, talviaikaan ajaminen tapahtuu sisätiloissa.

#### Leirikoulu Olympialaiset (45-90 min)

Suosittu viimeisen leiripäivän aktiviteetti, jossa ratkaistaan luokan/ryhmän mestarijoukkue! Tarkkuutta, nokkeluutta ja yhteistoimintaa vaativat lajit sopivat kaikille.

#### Among us Tanhuvaara (90 min)

Suosittu virtuaalipelin tosielämäversio, jossa pelaaja on joko selviytyjä tai soluttautuja. Selviytyjät yrittävät ratkoa erilaisia tehtäviä samalla vältellen soluttautujia ja yrittäen selvittää heidän identiteettinsä. Soluttautujat taas yrittävät listiä jokaisen selviytyjän ja sabotoivat selviytyjien tekosia. Peliä pelataan ulkona, ryhmäkoko 10-25 hlöä.



### **Erätaidot (45–90 min)**

Pienryhmissä erä- ja ensiaputaitojen harjoittelemista rastien muodossa.

### **TanhuvaaraRace (90 min)**

Pienryhmissä toteutettava seikkailukilpailu, jossa ryhmät ratkovat erilaisia tehtäviä ja haasteita suunnistaen rastilta seuraavalle.

### **Pihasuunnistus (45 min)**

Opiston alueeseen tutustuminen ja rastivisojen selvittäminen leppoisasti ulkoillen.

### **Lumikenkäily (45 min)**

Lumikenkäilyyn tutustuminen ohjatusti Tanhuvaaran lähialueella. Säävaraus.

### **Lumikenkä- tai hiihtoretki Purnuvuoren kodalle (90 min)**

Lumikenkäretki kodalle noin 2 km. Kodalla mahdollisuus lisämaksusta 1 €/hlö makkaran tai vaahtokarkkien/ tikkupullien paistoon. Säävaraus.

### **Pilkkiminen (45–90 min)**

Ohjattua pilkkimistä Tanhuvaaran Suurjärven rannalla. Säävaraus

### **Stiga-kisa (45–90 min)**

Pujottelu-/ nopeuskisa stigalla. Oletko sinä seuraava talvimestari? Säävaraus

### **Pelit ja leikit suksilla (45–90 min)**

Hauskoja pelejä ja leikkejä suksilla taiteillen. Omat hiihtovarusteet mukaan. Säävaraus.

### **Hankifutis/Norsupallo (45 min)**

Jalkapallo tai norsupallopelit lumihangon seassa. Säävaraus.

### **Kotaretki (90 min)**

Ohjattu illanvietto Purnun kodalla. Lisämaksusta makkaran ja vaahtokarkkien paistoa.

Makkarat 1 € / hlö

Vaahtokarkit 1 € / hlö

## **AKROBATIA/KEHONHALLINTA**

### **Parkour/temppurata (45 min)**

Temppuja, hyppyjä ja erilaisia haasteita parkour/ temppuradalla.

### **Akrobatia/sirkustelu (45 min)**

Kehonhallintaa vaativia temppuja, pyramideja, yksipyöräisellä ajoa, jonglöörausta ja muita hauskoja haasteita yksin tai pienryhmissä harjoitellen.

### **Telinevoimistelu (45–90 min)**

Erlaisia telinevoimistelun harjoitteita rekillä, puomilla, trampoliinilla ja permannolla.

### **Yleisurheilu (45 min)**

Tutustumista eri yleisurheilulajeihin.

## **RYHMÄLIKUNTA**

### **Kuntosaliharjoittelu (45 min)**

Tutustumista turvalliseen ja oikeaoppiseen kuntosaliharjoitteluun. Suositus ikä yli 12-vuotiaille.

### **Junior CrossTraining (45 min)**

Nuorille suunnattu hauska ja hikinen harjoitus, omaa kehoa sekä välineitä hyödyntäen, hyvän musiikin soidessa taustalla.

### **EasyBoxing (45 min)**

Nuorille suunnattu hauska ja toiminnallinen kuntonyrkkeilytunti, jossa harjoitellaan peruslyöntejä ja väistöjä.



### EasyBoxing (45 min)

Nuorille suunnattu hauska ja toiminnallinen kuntonyrkkeilytunti, jossa harjoitellaan peruslyöntejä ja väistöjä.

### Junior Body&Mind (45 min)

Nuorille suunnattu kehon ja mielen rentoutus-/huoltotunti, joka auttaa rauhoittumaan ja keskittymään.

### Tanssit (45 min)

Nuorille suunnattu rytmillinen tanssitunti, joka sisältää erilaisia askelsarjoja ja coreografioita. Tanssilajit: Streetdance, Hip Hop, Afro, Lattarit, Show.

## SPORT SPA

### Vesi-Zorbing (90 min)

Oletko aina halunnut kävellä veden päällä? Nyt se on mahdollista! Halkaisijaltaan 2,2-metrinen Zorb-vesipallo, jossa vedenpitävä vetoketju. Pallon sisältä käsin on mahdollista astella ja pyöriä- turvallisesti veden päällä. Kaksi palloa käytössä yhtä aikaa. Sport Spa on varattu ryhmälle Vesi-Zorbing tunnin ajaksi. Sisältää zorb-pallot, liukumäen, hyvinvointialtaat porealtaan, kylmäaltaan, huppypaikat sekä vapaanuinnin.

### Vesipelit ja -leikit (45-90 min)

Ohjattuja vesipelejä ja -leikkejä mm. vesikoris, vesilentopallo, viestikisoja jne. Ohjatut vesipelit ja -leikit 45 min, vapaata uintia ja rentoutumista oman ryhmän kesken valvotusti 45 min.

### Uinninopetus (45-90 min)

Uintitekniikoiden harjoittelua uimaopettajan opastuksella.

### Vesipeuhut/Disco (90 min)

Oman ryhmän kanssa kisailuita ja ohjattua toimintaa Discoillen hyvän musiikin soudessa taustalla. Sport Spa on varattu discon ajaksi ryhmälle.

### AquaBoxing (45 min)

Nuorille suunnattu kuntonyrkkeilytunti vedessä hyvän musiikin rytmittämänä.

### Junior Lifesavers (90 min)

Tunnilla harjoitellaan vaaratilanteissa toimimista sekä vedestä pelastamista. Tunti sisältää heittovälineiden käyttöä, toisten kuljettamista vedessä sekä hätäensiapua.

## E-SPORT

E-urheilu kokeilu (90 min)

Pääset tutustumaan ohjatusti konsoli- sekä PC pelaamiseen monipuolisessa ja uudessa pelitilassa.

Pelit PC: fall guys, rocket league, fortnite, CS:GO

PS 5: NHL 22, FIFA 22, rocket league.

Nintendo switch: switch sports, Mariokart 8

Pculus guest 2 – VR lasit

### Leffailta (90 min)

Leffailta auditoriossa. Omat herkut mukaan!



## LISÄPALVELUT

### Jääpelit ja -leikit (45–90 min)

Ohjattuja kisoja, jääpelejä ja -leikkejä sekä vapaata luistelua jäähallissa. Omat luistimet mukaan.

Hinta 100 €/ tunti.

### Curling (90 min)

Joukkueet heittävät vuorotellen kahdeksan kiveä ja pyrkivät saamaan omia kiviään lähemmäs pesän keskustaa kuin vastustaja. 4hlöä/joukkue, max. 16 hlöä.

Hinta 150 €/ tunti.

### Kuplafutis/ Zorb-jalkapallo (60 min)

Jokaiselle pelaajalle tulee ylleen ilmatäytteen kuplapallo, joka tekee pelistä hieman haasteellisempaa, mutta myös mielettömän hauskaa!

Hinta 200 €/ tunti, 100€/ lisätunti

### Farmivierailu (90 min- 2 h)

Tanhuvaarasta noin 3 km päässä sijaitseva Green Care Farm Luonnos talli tarjoaa ryhmille ohjattuja farmivierailuja ympärivuoden. Luonnoksella pääset tutustumaan ihaniin hevosiin, muuliin, lampaisiin, kanoihin, kissoihin ja koiraan. Mahdollisuus myös makkarapaistoon.

Matka Farm Luonnokselle onnistuu parhaiten ryhmän omalla bussilla. (Tanhuvaara ei järjestä kuljetusta)

Hinta 15 €/ hlö 90 min tutustuminen maatilan eläimiin ohjatusti

Hinta 30 €/ hlö 2 h tutustuminen maatilan eläimiin ja ratsastus kokeilu ohjatusti

Farm Luonnokseen voit tutustua tarkemmin osoitteessa

[www.greencarefarmluonnos.com](http://www.greencarefarmluonnos.com)

Varaukset Tanhuvaaran kautta.

### Rantasaunailta Tanhuvaarassa

Illanviettoa omalla porukalla. Käytössä rantasaunan olohuone ja keittiö sekä naisten ja miesten saunat. Myös Tanhuvaaran järjestämä 45 min illanvietto-ohjelma on mahdollista sisällyttää iltaan lisämaksusta.

Hinta 160 €/ ilta

Makkarat 1 € / hlö

Vahtokarkit 1 € / hlö

### Paintball

Hauska paintball värikuulasota (2 h) Tanhuvaaran lähimetsässä. Paintball pelissä ammutaan turvallisesti värikuula-aseilla ja pelissä toimitaan joukkueina. Osallistujat saavat tarvittavat turvavarusteet aseineen.

Palveluntarjoajana Warkauden elämysareena.

Hinta 32 €/ hlö. sis. kuulat 300 kpl/ hlö.

Minimi hinta 380 € (12 hlöä).

Varauksen Tanhuvaaran kautta.

