

AKTIVITEETIT

ULKO- JA LUONTOLIIKUNTAA

Sykkeet seurannassa 45 min/90 min

- käydään läpi sykemittarin perustoiminnottutustutaan sykerajoihin ja niiden käyttämiseen harjoittelun apuna

Pihasuunnistus/Rastikuntoilu 45 min

- teemarastit opiston piha-alueella

Toiminnalliset jumpparastit 90 min

- rastit opiston piha-alueella

Tanhuvaara Race 45 min/90 min

- tiimitoimintaa luonnossa pienryhmissä esim.ongelmanratkaisua, tarkkuustehtäviä.

Sauvakävely 45 min/90 min

- sauvakävelyn tekniikkaa ja harjoitus

Elämän apila

- kävelykeskustelu - ravitseminen, liikunta, lepo, ihmissuhteet

Retki Purnun bunkkerille 90 min / Kotaretki 90 min

- eripituisia reittivaihtoehtoja sauvakävelen/kävellen/lumikenkäillen
- bunkkeriin tutustuminen (tarina Salpalinjasta) & venyttelyt Salpalinjan tykillä
- nokipannukahvit (2 €/hlö) / makkaranpaisto (2 €/hlö)
- ohjelmaa kodalla

Kalliolaskeutuminen 90 min

- Ylitä itsesi laskeutumalla n. 10 metriä korkealta kalliolta varmistajan avustuksella. Säävaraus. Saatavilla touko-syyskuussa.

Lumikenkäily 45 min/90 min

- lumikengät ovat omiin talvikenkiin kiinnitettävät kengät, joilla pääsee kulkemaan uppottavassa lumihangessa vaihtelevassa maastossa tai jäällä

Frisbeegolf 45 min

- frisbeegolfin tavoitteena on päästä radan alusta loppuun mahdollisimman vähin heitoin

Porrastreeni 45 min

- Porrastreeni tarjoaa vaihtelua lenkkeilyyn ja lihaskuntoharjoitteluun.

Melonta 90 min

- inkkarikanootit (6 kpl), max 12 hlö/ohjaaja

SUP -lautailu 45 min/90 min

- Lautaille seisten, polviseisonnassa tai istuen, SUP -lautoja 6 kpl

Kirkkovenesoutua 45 min / 90 min

- tiimitaitojen testausta parhaimmillaan - soutavatko kaikki samaan tahtiin?
- min 8 hlö, max 14 hlö



TARKKUUTTA, TASAPAINOA JA TIIMITOIMINTAA

Tarkkuuspelit 45 min/90 min

- hauskoja tarkkuuspelirasteja pienryhmissä

PolkuautoGrandPrix 45 min

- hullunhauska leikkimielinen grandprix kisa joka sytyttää lapsista aikuisiin.

Seinäkiipeily 45 min / 90 min

- Valittavissa kolme eri tyyppistä seinää eri vaikeusasteilla, oheistoimintana boulderointi, polkuautoilu

Tasapainoa ja keuhhallintaa tasapainoradalla 45 min/90 min

- saliin koottu rauhallisena kiertoharjoitteluna suoritettava tasapainotehtäviä sisältävä rata
- harjoittelun voi toteuttaa myös luonnon keskellä

SisäCurlingturnaus 45 min /90 min

- joukkueet heittävät vuorotellen kahdeksan kiveä ja pyrkivät saamaan omia kiviään lähemmäs pesänkeskustaa kuin vastustaja

Savolaiset Olympialaiset 45 min/90 min

- hauskoja kisailuja/pelejä pienryhmissä, ryhmäytymistä ja yhteistoimintaa

Pallopelit 45 min/90 min

- erilaisia palloilusovelluksia ja viitepelejä mm. Kinball, nuijapallo, lacrosse, ultimate



VESILIIKUNTAA 45min

Virkeyttä vedestä

- vesijumppaa musiikin tahdissa joko matalassa tai syvässä vedessä

Voimaa vedestä

- vesijumppaa välineiden kanssa joko matalassa tai syvässä vedessä

AquaJogging

- vesijuoksuntekniikkaa & vesijuoksu-treeni

VesiCircuit

- monipuolinen kiertoharjoittelu vedessä

AquaTrain

- tehokas vesitreeni syvässä tai matalassa vedessä

AquaBoxing

- Vauhdikas ja monipuolinen sykettä nostava treeni hyödyntäen veden vastusta.

Aquabic

- vauhdikasta ja monipuolista jumppaa syvässä vedessä musiikin tahdissa
- aquabic tunnilla käytetään erilaisia välineitä tehostamaan liikkeitä.

AquaDance

- erilaisia tanssikoreografioita vedessä - lantio keikkuu ja nauru raikaa!

Uintiklinikka

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

VesiZorbing 90 min

- Oletko aina halunnut kävellä veden päällä? Halkaisijaltaan 2,2-metrinen Zorb-vesipallon avulla voi astella ja pyöriä turvallisesti veden päällä.



TANSILLISET TUNNIT

Lavis - lavatanssijumppa

- uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon.

TanssiCoctail 45 min

- helppoja ja hauskoja tansseja kaikille hauskanpitoa unohtamatta!

Afrobeat 45 min

- afrikkalaiset rytmit ja iloinen meininki takaavat hauskan tanssihetken

Lattarimix 45 min

- rytmikästä menoa latinalaisen musiikin tahdissa

Lavatansseja 45 min/90 min

- opetellaan yhdessä lavatanssin alkeita – tärkeintä on tanssin ilo!

StreetDance 45 min

-



LIHASKUNTOA JA KESTÄVYYTTÄ

KuntosaliCircuit 45 min / 90 min

- kiertoharjoitus laitteilla

Functional training = Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu 45min/90min

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

Crosstraining 45 min /90 min

- vauhdikas kestävyys – ja lihaskuntoa kehittävä kiertoharjoittelutreeni

HIIT-CARDIO 30 min

- tällä tunnilla hiki virtaa ja syke nousee ja pääset todellakin haastamaan itsesi sekä kehittämään kuntoasi

Kahvakuula 45 min

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

Kuntopallotreeni 45 min

- tehokasta lihaskuntoharjoittelua 1-5kg kuntopallon tai koripallon kanssa

Core-treeni 45 min

- kehonhallinta- ja keskivartalotreeni
- välineenä oma keho, pilatesrulla, jättipallo...

TanhuBoxing 45min/90min

- kuntonyrkkeilytreeni tuo hyvää oloa niska-hartia-seudulle ja takaa hien pintaan.

Lihaskuntojumppa 45 min

- monipuolista ja tehokasta lihaskuntoharjoittelua erilaisia välineillä esim. jättipallo, kuminauha, voimatanko, käsipainot

Lihaskuntoa kotikonstein 45 min

- lihaskuntoliikkeitä kotiharjoitteluun, tunnin päätteeksi liikeohjeet mukaan



RVP - reisi-vatsa-pakara -treeni 45 min

- hauska, helppo ja hikinen treeni, joka sopii kaikille

TanhuStep

- tunnilla askeletaan mukaansatempaavan musiikin tahdissa step-laudalle, jonka korkeutta voidaan säätää. Liikkeet parantavat kuntoa, voimaa ja koordinaatiota sekä kuluttaa paljon energiaa.

TanhuPump

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

KEHONHUOLTOA & -HALLINTAA



TanhuvaaraBalance 45 min

- kehonhuolto-tunti jossa käytetään Tai Chin, Pilateksen ja Yogan elementtejä

Pilates 45 min

- vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, syventää hengitystä ja aktivoi ryhtiä kannattelevia lihaksia

JoogaFlow 45 min

- virtavaa joogaa, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa sekä rauhoittaa mieltä.

ChiBall® (max.40 hlöä) 45-90 min

- kehon ja mielen tuntii pohjautuu mm. pilatekseen ja joogaan.
- Tunnilla jumpataan ChiBall (aromapallo)-pallon kanssa

Asahi 45 min

- kehon ja mielen liikuntamuoto, jossa koko kehoa harjoitetaan systemaattisesti ja kokonaisvaltaisesti hyödyntäen ihmisen luontaista hengitystä.
- liikesarjat jakautuvat viiteen osioon: rentoutus, niska-hartia -harjoitteet, selän harjoitteet, jalkojen ja tasa-painon harjoitteet ja lopuksi hengityksen tasaaminen ja mielen rauhoittaminen.

Body & mind 45 min

- rauhallinen kehonhuoltotunti, jossa keskitytään kehon ja mielen tasapainoon
- painotus kehonhallinnassa esim. jooga, pilates... tai rentoutuksessa ja kehontuntemuksessa esim. Feldenkrais, syvärentoutus

Flow Tonic® (max.40 hlö) 45 min

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

Kehonhuolto-tunti 45 min

- keskitytään tuki- ja liikuntaelimestön (niska-hartiaseutu ja selkä) huoltoon

Toiminnallinen liikkuvuus 45 min

- toiminnallinen harjoitus, jossa keskitytään liikeratojen ylläpitoon

Venyttely & rentoutus 45min

- huolla kehoa ja mieltä rauhallisella venyttelytunnilla. Tunnilla venytellään ilman välineitä tai käyttäen venyttelyn apuna esimerkiksi jättipalloa, tuolia tai step-lautaa.
- Lopuksi rentoutetaan keho ja mieli

Putkirullaus

- lihahuoltoa helposti ja tehokkaasti

LUENNOT, TIETOISKUT & TIETOVISAT

Voimaa vartaloon -tietoisku + käytännönharjoitus 90 min

- tietoa lihasten toiminnasta ja lihaskuntoharjoittelusta

Kestävyyttä keholle -tietoisku 45 min

- tietoa hengitys- ja verenkiertoelimestön toiminnasta ja harjoittamisesta
- mahdollisuus lisäksi käytännön harjoitukseen (45min)

Ryhtiä rankaan -tietoisku + käytännönharjoitus 90 min

- lihastasapainon vaikutus ryhtiin ja hyvinvointiin

Ravinnosta terveyttä -tietoisku 45min / 90 min

- käydään läpi ravitsemusneuvottelukunnan mukaiset suositukset

Viikon välkky -tietovisa 45 min

- totista visailua hymy huulilla ajankohtaisista aiheista; mm. terveys, ravinto, vuodenajat

Uni, lepo ja palautuminen 45 min

- Hyvinvoinnin kulmakivet

Psykologinen joustavuus ja mielenhyvinvointi 45 min / 90 min

- merkitys työhyvinvoinnille ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Tuki- ja liikuntaelimestö kuntoon 45 min

- tietoa tuki- ja liikuntaelimestön toiminnasta ja harjoittamisesta



LISÄMAKSUSTA:

Curling 60 min (max. 16 hlöä)

- jäällä pelattava rauhallinen joukkuepeli, jossa joukkueet heittävät vuorotellen kahdeksan kiveä ja pyrkivät saamaan kiviään lähemmäs pesän keskustaa kuin vastustaja
- ohjaukustannus + 80 € jään huolto

KuplaFutis 45 min / 90 min

- Jokaiselle pelaajalle tulee ylleen ilmatäytteinen kuplapallo, joka tekee pelistä hieman haasteellisempaa, mutta myös mielettömän hauskaa!
- Hinta 200 €/ 45 min, 300 €/ 90 min

Paintball 120 min

- Hauska paintball värikuulasota Tanhuvaaran lähimetsässä. Paintball pelissä ammutaan turvallisesti värikuula-aseilla ja pelissä toimitaan joukkueina.
- Osallistujat saavat tarvittavat turvavarusteet aseineen.
- Palveluntarjoajana Varkauden elämysareena, Jyri Mikkonen (puh. 044 353 1001, info@elamysareena.fi)
- **Hinta 32 €/ hlö. sis. kuulat 300 kpl/ hlö.**
Minimi hinta 380 € (12 hlö).

