

VIERUMÄKI LIIKUNTAPALVELUT

LIIKUNTAMENU 2025

YRITYKSET JA RYHMÄT



LIIKUNTAMENU 2025 YRITYKSET JA RYHMÄT

LAJIT TOP 10	ACTION	GROUPING	GAMES&FUN	MINDFULNESS	NATURE	LAPSET
Jousiammunta	Crosstraining	Amazing race	Curling	Bodybow	Asahi	Frisbeegolf
Curling	Footbic	Flowpark ryhmärata	Frisbeegolf	Elämyskellunta	Flowpyöräily	Kaupunkisota
Vierumäkikisailut	Kahvakuula	Hikiolympialaiset	Kinball	Foam roller	Liukulumikenkäily	Keppariralli
Amazing race	Kuntonyrkkeily	Jousiammunta	Kuplafutis	Lihashuolto hierontapalloilla	Lumikenkäily	Liikuntaleikit
Bodybow	Taukojumppa	Luontopakopeli	Padel	Rentouttava kehonhuolto	Luontopolku	Nerffaus
Toiminnallinen liikkuvuus	Terve selkä	Tiimipolku	Paintball	Rentoutus	Maastopyöräily	Parkour
TRX-training	Toiminnallinen liikkuvuus	Toimintarata	Pickleball	Venyttely	Metsäjooga	Sirkustelu
Foam roller	Treeni30' *PumpUP30' *BodyPower30' *Sixpack30'	Toimintatori	Vierumäkipelit	Vierujooga Light ja Vierujooga Strong	Sauvakävely	Telinerata
Rentoutus	TRX-training	Vierumäkikisailut		Vierupilates	SUP	Vesipeuhu
Flowpyöräily	Vesijumppa					Vierumäkipelit

Crosstraining

Crosstraining on monipuolista elimistöä kokonaisuutena haastavaa kestävyys- ja voimaharjoittelua. Crosstraingintunti vedetään pääasiassa uudella toiminnallisen harjoittelun salilla, ja tunnilla hyödynnetään vaihtelevasti niin työntökelkkoja, seinäpalloja, assault bikeja, rig-telinettä kuin kuntopallojakin.

Treenissä intensiteetti on raju, jolloin pääset todella haastamaan itsesi aikaa vastaan tai vaihtoehtoisesti voit tehdä treenin rennommin lajiin tutustuen.

Osallistujat: max 24 hlöä

Kesto: 45 min tai 90 min



Footbic

Footbic on kaikille sopiva ryhmäliikuntatunti, jossa keskitytään jalkaterän lihasten harjoittamiseen footbic-pallojen avulla. Footbic vahvistaa jalkaterän lihaksia, lisää jalkaterän nivelten liikkuvuutta ja pehmentää lihaskalvoja sekä lisää aineenvaihduntaa jalkaterissä. Footbic harjoitteet ennaltaehkäisevät ja kuntouttavat jalkaterävaivoja mm. kantakalvon tulehdus, vaivaisenluu sekä vasaravarpaisuus. Tunti kehittää myös hyvin tasapainoa ja jalkojen lihasvoimaa sekä kehon syvien lihasten hallintaa yleisesti.

Footbic on suomalainen innovaatio, jonka kehittäjä on fysioterapeutti Ahto Kärnä

Osallistujat: max 25 hlöä
Kesto: 45 min

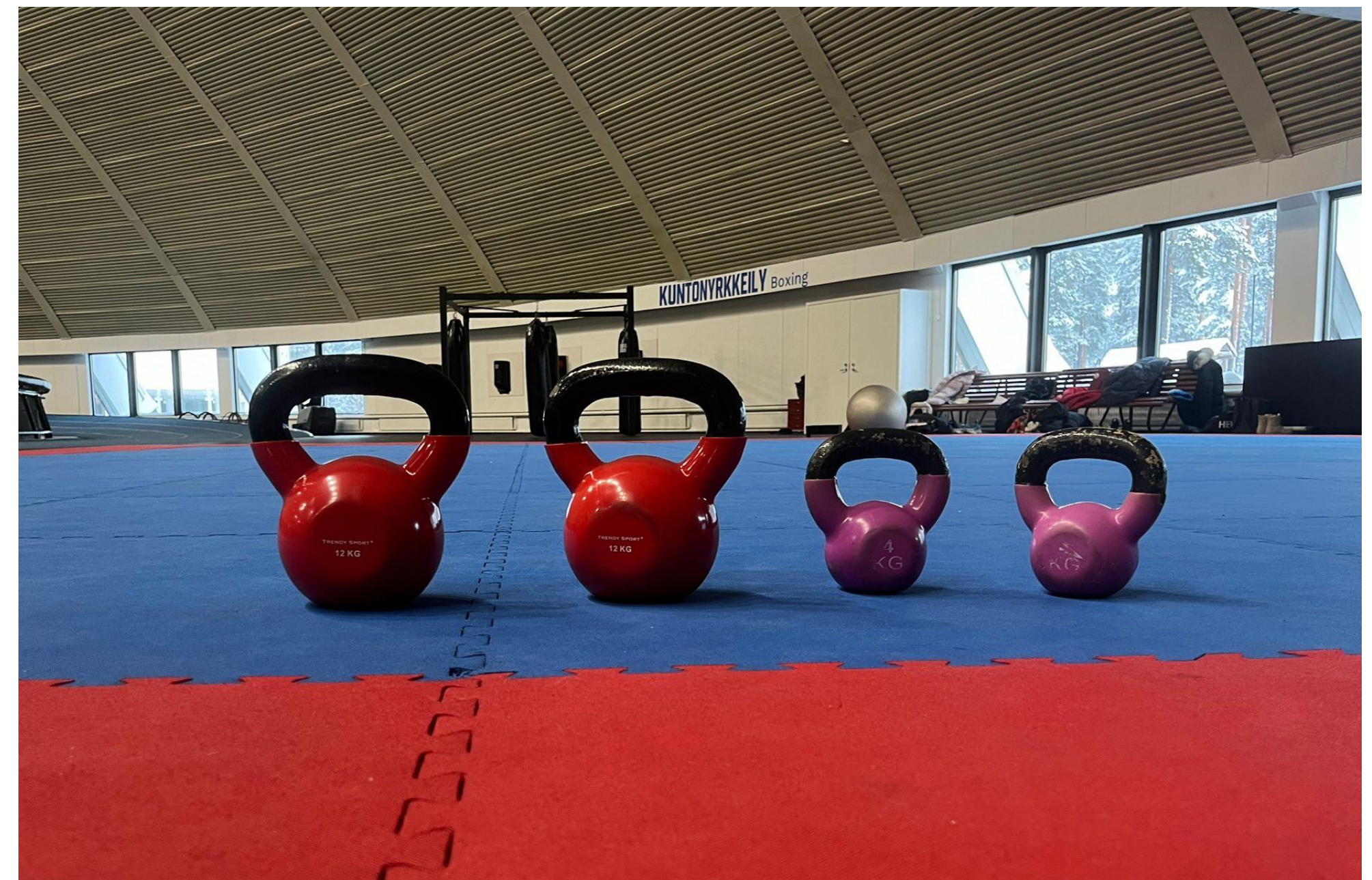


Kahvakuula

Tunnilla käydään läpi kahvakuulailun perustekniikoita ja keskitytään sykkeen nostamiseen, voiman ja lihaskestävyyden kehittämiseen. Koko kehoa kuormittava tunti, joka sisältää erilaisia nostoja, heilautuksia ja yhdistelmäliikkeitä.

Osallistujat: max 25 hlöä

Kesto: 45 min tai 90 min



Kuntonyrkkeily

Tunnilla opetellaan kuntonyrkkeilyn peruslyönnit, sekä tehdään tehokas kierto- tai pariharjoitus. Kuntonyrkkeily on erityisen tehokasta liikuntaa niska-hartiavaivoista kärsiville.

Osallistujat: max 24 hlöä
Kesto: 45 min tai 90 min



Taukojumppa

Luentosalissa tai ulkona pidettävä lyhyt liikuntatuokio, jossa ”herätellään” kehoa ja venytetään lihaksistoa. Taukojumppa ei katso aikaa eikä paikkaa, se soveltuu kaikkialle.

Osallistujat: rajaton
Kesto: 10-15 min



Terve selkä

Tunnilla keskitytään selän liikehallintaa ja liikkuvuutta kehittäviin harjoituksiin mm. keppiä ja vastuskuminauhujen avulla. Tunti on täysin hyytön. Tunnilla tehdään liikkeitä, joissa pyritään tarkkailemaan oman kehon asentoa ja toimintaa.

Tunti on fyysisesti melko kevyt, mutta vaatii sitäkin enemmän ajatusta!

Osallistujat: max 30 hlöä

Kesto: 45 min



Toiminnallinen liikkuvuus

Tunti sisältää dynaamisia eli toiminnallisia liikkuvuusharjoitteita, joilla voidaan samaan aikaan parantaa liikkuvuutta, lämmittää kehoa treeniä varten sekä parantaa kehonhallintaa ja jopa lihaskuntoa.

Liikkeillä pyritään vaikuttamaan hermoston toimintaan.

Osallistujat: max. Noin 30 hlöä

Kesto: 45 min



Treeni30'

30 min mittaisia tehokkaita lihaskuntotreenejä. Voit varata myös yhdistelmänä PumpUP 30'+ Sixpack30' TAI BodyPower30'+Sixpack30, jolloin varaus tehdään 120 minuutiksi sekä tilaan että ohjaajaan, ja ohjauksen todellinen kesto tällöin noin 70 min (sixpack 30' voidaan toteuttaa aina samassa tilassa BodyPowerin tai Pump Upin kanssa.)

PumpUP30'

PUMP UP! 30' on levytangoilla ja painoilla toteutettava tehokas lihaskuntoharjoitus Tällä tunnilla pääset harjoittamaan isoja lihasryhmiä tehokkaasti! Levytankojen ja painojen avulla toteutettavassa harjoituksessa tehdään mm. kyykkyjä, rintapenkkiä, hauiskääntöjä, pystypunnerruksia, kulmasoutuja, ja maastavetoja. Tunnilla voit tehdä liikkeit oman kuntotasosi mukaisessa tahdissa aikaa vastaan. Tunnin työosuus on 30 minuuttia, joka sisältää lyhyen alkuverryttelyn, treeniosion ja lyhyet venyttelyt.

Osallistujat: max 25 hlöä
Kesto: 30min

BodyPower30'

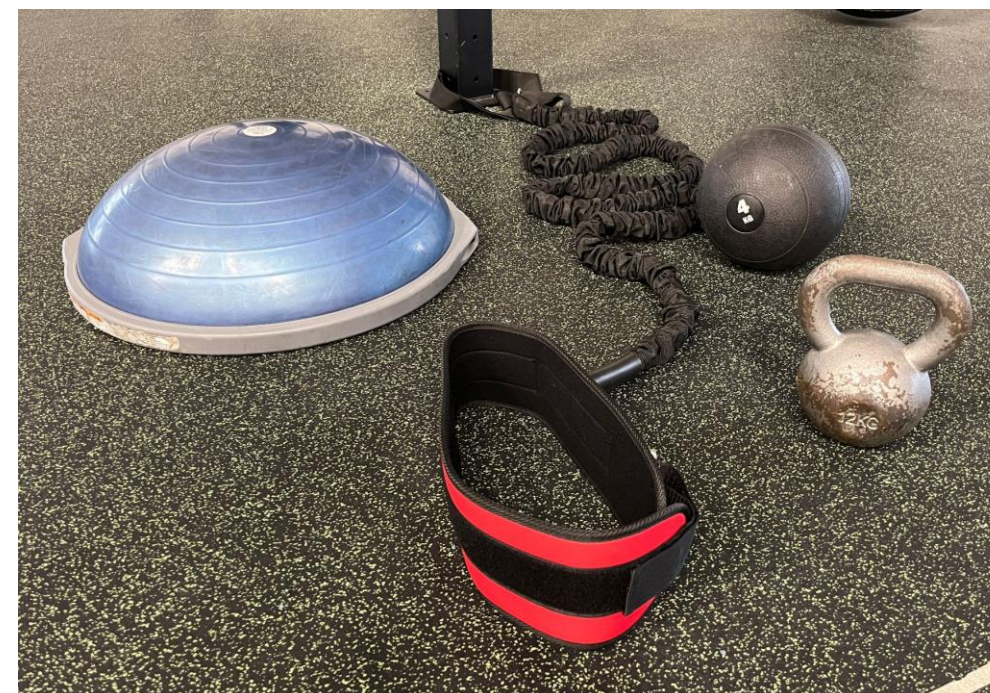
30 minuutin mittainen tehokas koko kehon toiminnallinen treeni kuntopiirin muodossa. Tunnille kannattaa tulla hieman lämmitellessä, sillä treeni alkaa tehokkaasti heti tunnin alkumetreiltä. Välineinä mm. Movement Stickit, bosu-pallot, vartalovastuskuminauhut, kuntopallot. Välineitä on maksimimissaan 20 hlölle, siksi max ryhmäkoko 20 hlöä.

Osallistujat: max 20 hlöä
Kesto: 30 min

Sixpack30'

Tällä tunnilla treenataan tehokkaasti keskivartaloa oman kehon painolla. Treeni koostuu liikepattereista, joissa jokaisessa liike aloitetaan sen kevyimmästä versiosta, ja edetään haasteellisimpiin versioihin, jolloin jokainen saa haastetta itselleen omalle kunnolle sopivalla tasolla. Tunti keskittyy vatsalihaksiin, joita tiedät varmasti seuraavana päivänä treenanneesi. Tunnin pituus on 30 minuuttia.

Osallistujat: max 50 hlöä
Kesto: 30 min



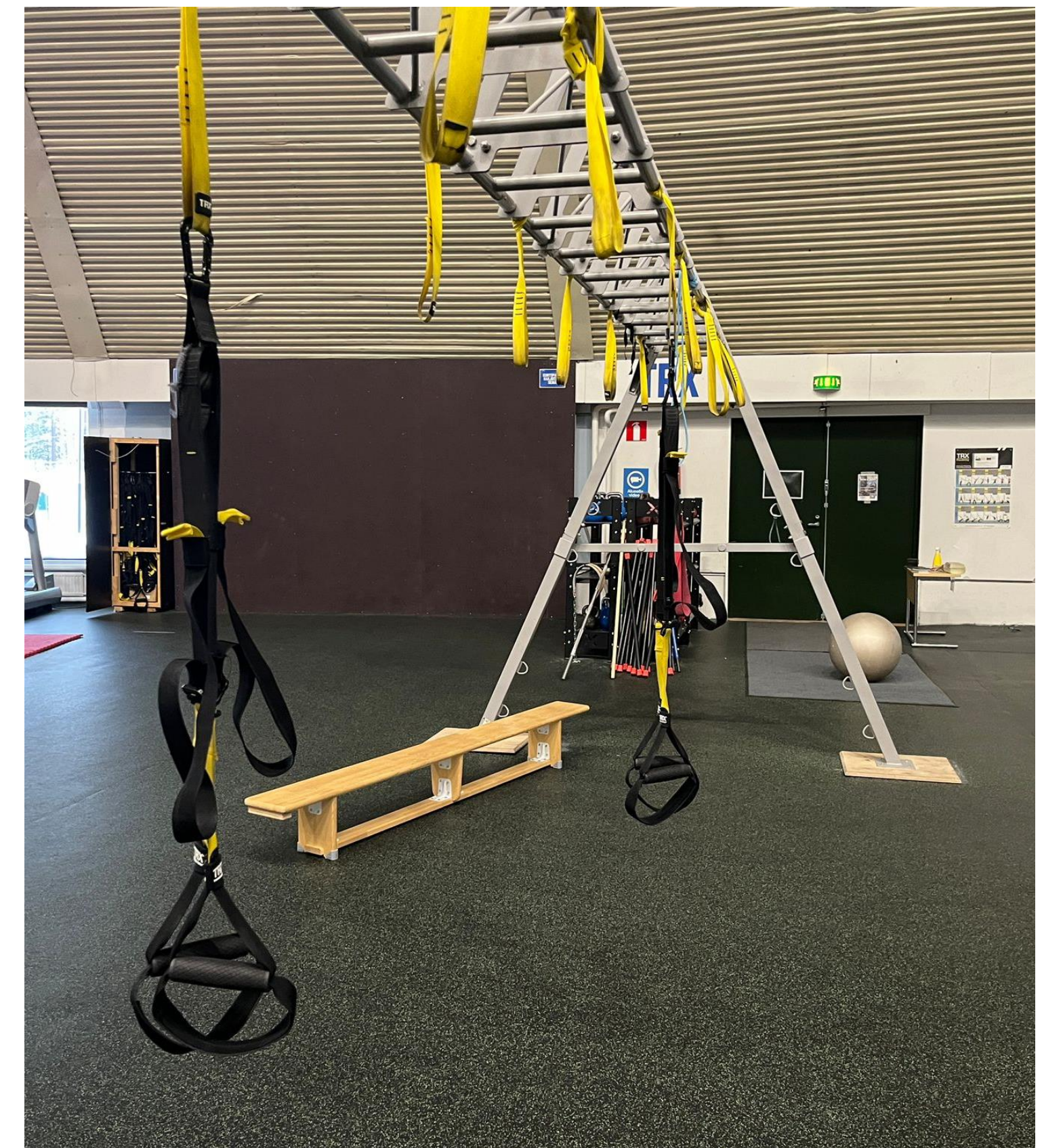
TRX-training

Merivoimien kehittämä harjoitusmuoto, jossa haastetaan ja harjoitetaan moniulotteisesti koko kehoa vastushihnojen avulla. Vastusta pystyy vaihtamaan säätämällä hihnojen pituutta. Vastukseen vaikuttavat myös vartalon kallistuskulma, jota on helppo muuttaa oman jaksamisen mukaan.

Harjoitus lisää voimaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Sopii kaikille! TRX-telineessä on 16 paikkaa, ja sen vuoksi maksimiryhmäkoko lajiin on 16 henkilöä.

Osallistujat: max 16 hlöä

Kesto: 45 min tai 90 min



Vesijumppa

Vesijumppatunti voidaan toteuttaa joko lämpimässä vedessä uimahallin virkistysaltaassa tai vaihtoehtoisesti raikkaammassa veden lämpötilassa kuntoaltaassa. Tunti sisältää alkuverryttelyn, kokonaisvaltaisia lihaskuntoliikkeitä sekä venyttelyjä veden vastusta hyväksikäyttäen. Käytössä myös erilaisia liikkeitä tehostavia apuvälineitä.

Osallistujat: max 30 hlöä
Kesto: 30 min



Amazing race

Vierumäen oma Amazing Race on tuote, jossa ryhmä jaetaan joukkueisiin ja kilpailu aikaa vastaan voi alkaa.

Ideana on, että joukkueet saavat vihjeitä, joiden avulla suunnistetaan ympäri urheiluopiston aluetta aina seuraavalle rastille ja nopein joukkue maalissa voittaa.

Matkalla voi olla ”kylmiä” vihjerasteja sekä useita ohjaajien pitämiä ”lämpimiä” tehtävärasteja, joiden tehtävät vaativat nokkeluutta, saumatonta tiimityötä ja mahdollisesti myös fyysistä kestävyyttä ja voimaa.

Voittajajoukkue palkitaan.

Osallistujat: max 50 hlöä

Kesto: 90 min



Flowpark ryhmärata

Flowparkin uutuusrata, jossa kaikkien ei ole pakko kiivetä. Ryhmärata koostuu neljästä tehtävävälisestä, joista selvitäkseen osan ryhmästä on avustettava kiipeilijöitä maasta käsin.

Rata soveltuu hyvin ryhmille, joissa kaikki eivät koe lintuperspektiiviä omakseen, mutta jossa jokaiselle löytyy sopiva rooli.

Osallistujat: 4-20 hlöä

Kesto: 60 min



Hikiolympialaiset

Hauskaa ja leikkimielistä, mutta jonkin verran hikistä ja vaativaa kisailua, ryhmästä muodostettavien pienten joukkueiden välillä. Tehtävissä ryhmät pääsevät laittamaan kroppaa likoon.

Tunti sisältää monenlaisia tiimitehtäviä, jossa osallistujat eivät voi välttää ponnistelua ja tsemppamista, kuitenkin toinen toistaan auttaen.

Hikiolympialaisissa ei tarvita huippukuntoa, mutta tsemppihenkeä loppuun asti yrittämistä sitäkin enemmän.

Osallistujat: max n. 25 hlöä/ohjaaja
Kesto: 90 min



Jousiammunta

Tunnilla harjoitellaan jousiammunnan tekniikkaa ja pidetään leikkimielinen kisa ryhmän jäsenten välillä. Suorituspaikka ja kokoontuminen Monitoimireenalla.

Osallistujat: max 20 hlöä / 45min
21-30 hlöä / 90min
Kesto: 45 min tai 90 min



Luontopakopeli

Luontopakopeli on pakohuonepeleistä inspiraationsa saanut elämys, joka pelataan ulkoilmassa. Pelissä tiimillä on 60 minuuttia aikaa selvittää pelin tarinaan liittyvät tehtävät ja arvoitukset. Kaiken keskiössä on tiimin yhteistyö.

Pakopeli sopii loistavasti osaksi erilaisia tyhy- ja virkistyspäiviä, polttareita sekä merkkipäivien juhlistamista. Ikäsuositus +13 v. Sovellettavissa myös nuoremmille lapsille ja liikuntarajoitteisille. Kesto 90 min, 2-80 hlö. Ryhmä jaetaan max. 10 hlö tiimeihin pelaamaan.

Pakopeli pelataan pääosin luontoympäristössä, mutta on varattavissa myös osittain säältä suojaan: kotaan. Peli ei sisällä fyysisesti raskaita tehtäviä ja sopii kaikille liikkujille. Peli sisältää epätasaisessa maastossa kävelyä, mutta on myös sovellettavissa liikuntarajoitteisille.

Osallistujat: 2-90 hlöä

Kesto: 90 min siirtymisineen,
pelaika 60 min



Tiimipolku

Tiimipolussa kierretään Vierumäen lyhyempi, 2,2 km pitkä, luontopolku. Matkan varrella ihailaan kauniita maisemia ja suoritetaan lisäksi kaksi tiimihaastetta, joiden tavoitteena on nostattaa tiimihenkeä sekä vahvistaa ryhmän jäsenten välisiä siteitä.

Erilaiset tehtävät rikkovat ryhmän olemassa olevia rooleja ja antavat tilaisuuden kaikille löytää uudet roolit, jotka perustuvat omaan persoonallisuuteen eikä työnimikkeeseen.

Tiimitehtävien jälkeen polulta poiketaan Ilkankurun kodalle tai Letturantaan nuotiokahveille, jonka yhteydessä on vielä loppuohjelma.

HUOM. Taukopaikan tarjoilut tilataan erillishintaan. Mikäli ryhmä haluaa tuotteen ilman tarjoilua, tuotteen kesto on 60 min.

Osallistujat: max 30 hlöä

Kesto: 90 min

Tila: ulkona, lähtö urheiluhallilta,
kahvittelupaikka Ilkankurun kota
tai Letturanta



Toimintarata

Toimintarata on ryhmähenkeä kohottava tapahtuma, joka voidaan toteuttaa hyvin kilpailuhenkisesti tai rennosti yhdessä tehden.

Porukka jaetaan joukkueisiin, jotka kiertävät urheiluhallin ympäristössä rastipisteitä, jossa pääsevät haastamaan itseään nokkeluutta ja ryhmätyötaitoja vaativissa tehtävissä.

Kokonaisaika ei ratkaise paremmuutta, vaan se, kuinka hyvin rastit on suoritettu. Toimintarata seikkailee opiston ns. ydinalueella, ja siirtyminen rastilta toiselle tapahtuu teitä ja polkuja pitkin, tai vähintäänkin niiden läheisyydessä.

Rastiesimerkkejä: Pallosilta, Tower of power, Jättimuistipeli, Autonrengaspulma

Osallistujat: max 100 hlöä

Kesto: 90 min

Toimintatori

Toimintatori on isommallekin ryhmälle soveltuva vapaamuotoinen tapahtuma, jossa voi ottaa rennon asenteen tai kilpailla palkinnoista kavereita vastaan.

Tekemistä on paljon! Lajit ja toiminnot riippuvat siitä, missä tori pidetään (vaihtoehtoja urheiluhallin tai areenan sisätilat sekä tekonurmikenttä ulkona).

Voit päästä kokeilemaan esim. jousiammuntaa, jättijalkapalloa, ongelmanratkaisutehtäviä, kickbike-pyöräilyä, powerwing-lautoja, valokennoja, frisbeegolfia, sirkusteluvälineitä tai nerffausta.

Pääasia toimintatorilla on rento ja hauska yhdessäolo. Monien uusien lajikokeilujen varjolla ryhmä tutustuu toisiinsa kuin huomaamatta, ja ryhmähenki kasvaa, kun tittelit heitetään nurkkaan.

Osallistujat: 40-200 hlöä
Kesto: 90 min

Vierumäkikisailut

Rentoa ja leikkimielistä kisailua ryhmästä muodostettavien pienten joukkueiden välillä.

Tehtävissä ongelmanratkaisua, erilaisia tiimitoiminnallisia ryhmätehtäviä, sekä näppäryyttä, nokkeluutta ja notkeutta vaativia rasteja, joissa kaveria pitää auttaa ja nauru raikuu.

Kisailut sopivat kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille, eivätkä vaadi mitään erityisvarusteita.

Osallistujat: max n. 30 hlöä/ohjaaja
Kesto: 45 min tai 90 min

Curling

Curling on yksi suosituimmista yritysten ja ryhmien valitsemista peleistä Vierumäellä. Kyseessä on mielenkiintoinen jäällä pelattava joukkuepeli, joka sopii kaiken kuntoisille. Kokooneminen jäähallilla.

Varaa mukaasi lämpimät vaatteet sekä tasapohjaiset kengät.

Osallistujat: max 40 hlöä

Kesto: 60 min tai 90 min



Frisbeegolf

Tunnin aikana kierretään 7-väyläinen frisbeegolfrata ohjaajan opastuksella, ja matkan varrella saadaan lajiin myös tekniikkavinkkejä. Mukavaa ja rennon leppoisaa yhdessäoloa esimerkiksi kokouspäivän lomaan.

Osallistujat: max 30 hlöä
Kesto: 45 min



Kinball

Peliä pelataan yhtäaikaisesti kolmella joukkueella käyttäen jättimäistä, 1.20 metriä halkaisijaltaan olevaa kevyttä KIN-BALL ® palloa. Syöttävä joukkue määrää vastaanottavan joukkueen ja valitun joukkueen täytyy saada pallo kiinni ennen kuin se koskettaa lattiaa ja tämän jälkeen syöttää pallo uudestaan valitsemalleen joukkueelle. Pelaajat voivat käyttää koko kehoa pallon kiinniottamiseen ja ilmassa pitämiseen, mutta vain yläkehoa syöttämiseen.

KIN-BALLin ® avulla voidaan opettaa yhteistyötä, urheiluhenkeä, pallosilmää ja kasvattaa kuntoa.

Osallistujat: max 24 hlöä

Kesto: 45 min tai 90 min



Kuplafutis

Kuplafutis on uusi hultaton futikseen linkittyvä joukkuepeli, jossa osallistujat solahtavat sisään isoon läpinäkyvään ilmatäytteiseen kuplaan. Laji soveltuu kaikille vähintään 6 hengen ryhmille ja sitä voi pelata niin sisällä, kun ulkona. Pelataksaan kuplafutista ei tarvitse olla himourheilija tai kokemusta perinteisestä jalkapallosta.

Kuplafutis soveltuu kaikille perusterveille ihmisille ikään katsomatta; 5-vuotiaista tulevaisuuden staroista 70-vuotiaisiin pelikenttien legendoihin.

Kuplafutiksen parhaita puolia ovat sen osallistaminen. Jokainen voi osallistua peliin tavalla tai toisella. Jos jätit jalkapallotekniikan opetteluun seuraavaan elämään niin voit keskittyä toisten taklaamiseen.

Osallistujat: 6-20 hlöä

Kesto: 60 min



Padel

Padel on hauska mailapeli, jonka säännöt ja pelikenttä ovat eräänlainen yhdistelmä tennistä ja squashia. Kenttä on pienen tenniskentän kaltainen verkkoineen, mutta uloimpien rajaviivojen sijasta kenttää rajoittavat seinät. Pallo saa pelissä tietyin rajoituksin osua seinään ja kimmota siitä, kuten squashissa.

Padelia pelataan sääntöjen mukaan aina nelinpelinä, mutta sitä on mahdollista pelata myös kahdestaan.

Laji on helppo omaksua omin päinkin, mutta halutessasi voit varata ryhmällesi myös pienen alkuopastuksen.

Osallistujat: optimi 4 hlöä/kenttä, max 12 hlöä
Kesto: 45 min



Paintball

Paintball eli värikuulapeli on vauhdikas ja mukaansatempaava urheilulaji. Pelin varusteina olevilla merkkaimilla pyritään eliminoimaan vastustajajoukkueen pelaajia pois pelistä merkkaamalla heidät värikuulan osumalla.

Paintball on kesälaji, jota pelataan touko-lokakuussa ulkona Monitoimiareenan viereisellä paintballkentällä.

Maskin ja merkkaimen lisäksi varustesettiin kuuluu suojahaalari, jota estää omia vaatteita likaantumasta sekä hanskat.

Osallistujat: optimi alle 24 hlöä, max 30 hlöä
Kesto: 90 min

Pickleball

Yhdysvalloista Suomeen rantautunut mailapeli, jossa yhdistyvät sulkapallon, tenniksen ja pöytätenniksen parhaat puolet. Peliä pelataan sulkapallokentällä, jossa verkko on laskettu suunnilleen tennisverkon korkeudelle. Pickleball toimii sekä nelin- että kaksinpelinä ja toimii hyvin ryhmäliikuntana.

Peli soveltuu kaikille kouluikäisestä senioriin, ja hurmaa kaikki hauskuudellaan.

Osallistujat: max 24 hlöä

Kesto: 45 min tai 90 min



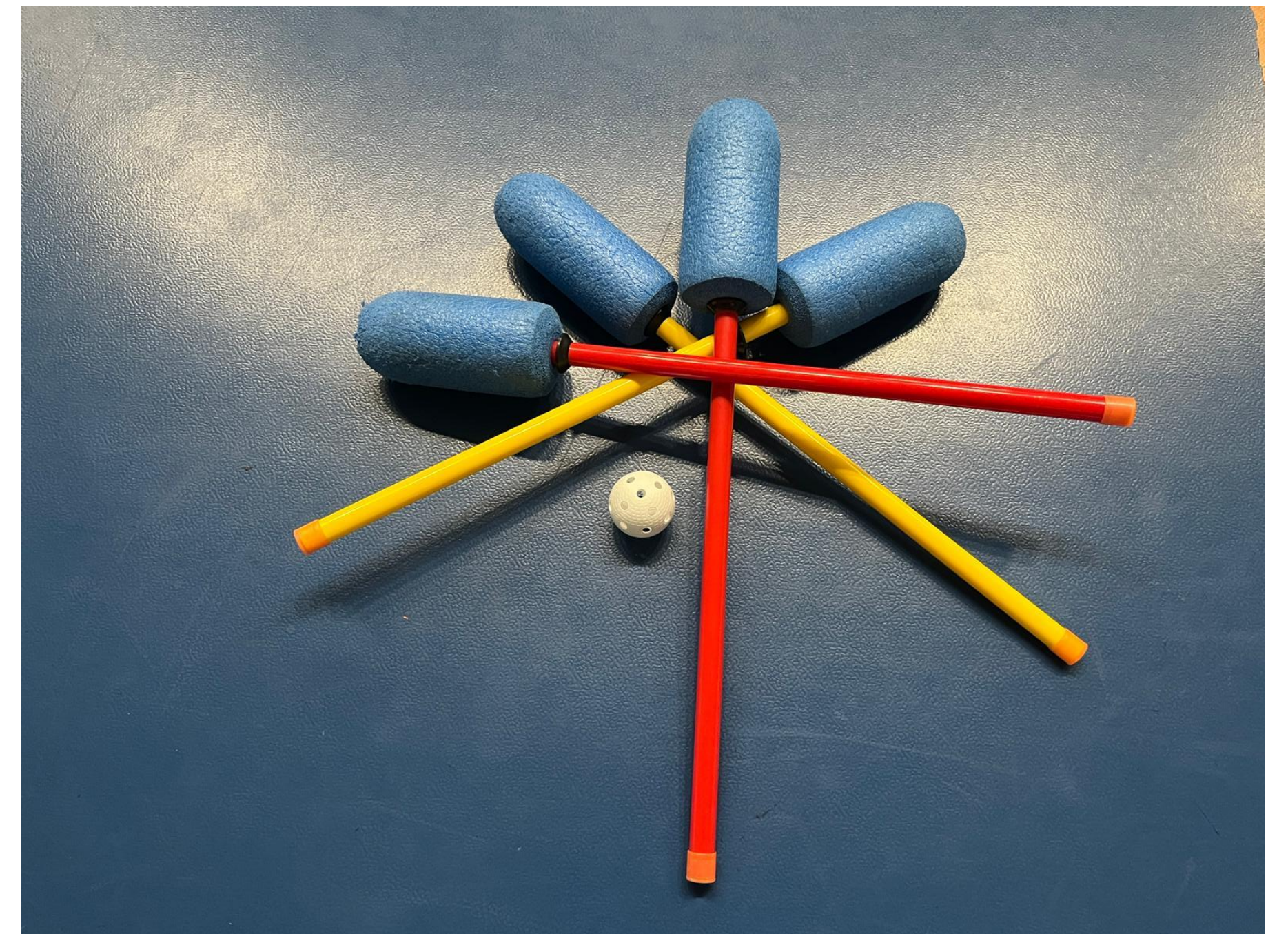
Vierumäkipelit

Vierumäkipelit sisältää perinteisistä pallopeleistä sovellettuja hauskoja joukkuepallopelejä. Esimerkkipeleinä ovat mm. norsufutis, taivaspallo, intercross, pehmokäsis, vierupesis tai nuijasähly.

Tunnin keston mukaan ehditään pelata useampia pelejä.

Osallistujat: max 30 hlöä

Kesto: 45 min tai 90 min



Bodybow

Vuoden 2025 uutuuslaji Vierumäellä soveltuu kaikentasoisille liikkujille urheilijoista esimerkiksi tekonivelkuntoutujiin. Bodybow-tunti on kehonhuollollista ja kuntouttavaa toiminnallista harjoittelua, jossa välineenä on turvallinen Bodybow-kaari.

Kaari ohjaa käyttäjää aktiiviseen tasapainon ja keskivartalon kehittämiseen ja auttaa mm. tuki- ja liikuntaelinhaasteiden ennaltaehkäisyyn.

Osallistujat: max 20 hlöä

Kesto: 45 min tai 90 min



Elämyskellunta

Elämyskellunta on rentouttava elämys keskellä upeaa luontoa. Kellunnassa päästään nauttimaan painottomuuden tunteesta veden kannattelemana ja samalla pitämään hauskaa koko porukan kesken kuviokellunnan parissa.

Kellunta sopii loistavasti osaksi erilaisia virkistyspäiviä sekä polttareita.

Osallistujat: max 10 hlöä samanaikaisesti.
Suuremmat ryhmät kelluvat erissä.
Kesto: Noin 60 min, josta kellunta 30-45 min



Foam roller

Foam roller lihahuoltotunnilla huolletaan lihaksistoa aktiivisesti "hieromalla" lihaksia pitkulaisen rullan avulla. Lihaskalvojen jännitys laukaistaan kohdistamalla rullaus lihakseen tai lihaskalvoon. Vierumäen foam roller -lihahuoltotunti koostuu alkulämmittelystä, rullausosioista ja loppuvenyttelyistä.

Tunti soveltuu kaiken tasoisille kuntoilijoille ikiliikkujista istumatyöntekijöihin.

Osallistujat: max 30 hlöä
Kesto: 45 min



Lihashuolto hierontapallojen avulla

Tunnilla huolletaan lihaksistoa lihaskalvoja avaten välineenä erilaiset pallot. Lihastoimintaketjuja aktivoivan alkuverryttelyn jälkeen rullaillaan kehon eri osia mm. siilipallojen, tennis- ja golfpallojen sekä kasipallojen avulla.

Pallorentoutus on toiminnallinen lihashuoltotunti, jossa käydään läpi myös kehon triggerpisteitä ja nautitaan pallohieronnasta.

Tunti soveltuu kaiken tasoisille kuntoilijoille ikiliikkujista istumatyöntekijöihin.

Osallistujat: max 30 hlöä

Kesto: 45 min



Rentouttava kehonhuolto

Rauhallinen tunti, jossa käydään koko keho läpi keveän flowmaisien venytysliikkein. Tavoitteena on aktivoida parasympaattista hermostoa ja vaikuttaa hengityksen avulla rentouden syvyyteen.

Tunti soveltuu hyvin aamunavaukseksi tai päivän päättäväksi aktiviteettituokioksi.

Osallistujat: max 30 hlöä (Kaskela), 18 (Peilisali)
Kesto: 45 min



Rentoutus

30minuutin mittainen ohjattu rentoutustunti, jossa pääset hellittämään hetkeksi.

Rauhallinen tila kynttilävalaistuksineen, rauhallisella musiikilla, sekä ohjaajan ohjaamat erilaiset rentoutusharjoitukset, auttavat osallistujia aktivoimaan parasympaattista hermostoa, sekä edistämään fyysisestä ja henkisestä stressistä palautumista.

Osallistujat: max 10 hlöä (UH LS3), 18 (Peilisali)

Kesto: 30 min



Venyttely

Rauhallinen tunti, jossa käydään koko keho läpi venytysliikkein. Tavoitteena on parantaa lihasten elastisuutta, aineenvaihduntaa sekä nivelten liikkuvuutta. Tunnin lopussa rentoutusosio, mikäli ryhmä sitä haluaa.

Osallistujat: max 50 hlö (riippuen tilasta)
Kesto: 45 min



Vierujooga light tai strong

Vierujoogatunnilla keskitytään kehon ja mielen harjoittamiseen joogafilosofiaan perustuen, mutta tunti on silti matalan kynnyksen joogatunti. Vierujooga tarjoaa mahdollisuuden haastaa omaa kehonhallintaa ja keskittymiskykyä sekä kehittää liikkuvuutta ja lihaskuntoa kuntotasosta riippumatta. Vierujoogatunnista on kaksi variaatiota:

Vierujooga Light on tempoltaan rauhallisempi ja liikkeet venyttävämpiä

Vierujooga Strong etenee voimakkaampiin liikkeisiin sisältää myös lihaskuntoa kehittäviä osioita

Osallistujat: max 40 hlöä (Kaskela), 18 (Peilisali)

Kesto: 45 min tai 90 min



Vierupilates

Matalan kynnyksen pilatesteemainen tunti, jossa keskitytään erityisesti keskivartalon syvien lihasten harjoittamiseen. Iso osa liikkeistä toteutetaan lattiatasossa, tunnilla ei käytetä välineitä.

Pilatesmenetelmän periaatteisiin kuuluvat mm. hallinta, keskittyminen, keskustan käyttö, hengitys ja täsmällisyys.

Aiempaa kokemusta pilateksesta et tarvita, tunnin sisältäessä pilatestyypisten liikkeiden alkeistekniikoita. Tunnin ohjaavat liikunnanohjaajat jotka eivät ole pilatesopettajia, siksi tunti sisältää heille koulutettuja alkeistekniikoita.

Osallistujat: max 40 hlöä (Kaskela), 18 (Peilisali)

Kesto: 45/90min

Asahi

Asahi on Suomessa kehitetty liikuntamuoto, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveystiikunnan parhaat perinteet. Asahi perustuu fysioterapian kaltaisiin liikkeisiin, jossa koko keho avataan systemaattisesti niskasta nilkkoihin hyödyntäen ihmisen luontaista hengitystä.

Liikkeiden suunnittelussa on otettu huomioon erityisesti suomalaisten suurimmat terveysongelmat: selän ja hartiasseudun vaivat, erilaiset murtumat sekä stressin aiheuttamat psyko-somaattiset ongelmat.

Liikkeet ovat suunniteltu tarkoituksella yksinkertaisiksi, niin että kuka tahansa voi aloittaa harjoittamaan Asahia. Laji soveltuu hyvin mm. taukoliikunnaksi.

Osallistujat: max 50 hlöä tilasta riippuen
Kesto: 45 min



Flowpyöräily

Flowpyöräilyssä nautitaan luonnosta ja maastopyöräilystä kestävästi. Kokonaisuudessaan noin 2 km mittainen reitti vie sinut metsän maisemiin, ääniin ja tuoksuihin.

Saat nostatettua sykettäsi, ja vauhtia kasvattamalla reitti tarjoaa vatsan pohjaa kutkuttavaa ajamisen jännitystä. Reitti on helppo ajaa läpi ja eri ajolinjoja kokeilemalla pääset haastamaan omia maastoajotaitojasi.

Flowpyöräily soveltuu monen tasoiselle ja ikäiselle pyöräilijälle, kuitenkin jonkinlainen kokemus maastopyörällä ajamisesta olisi suositeltavaa.

Osallistujat: 1-15 hlöä
Kesto: 90 min



Liukulumikenkäily

Liukulumikengät on helppo ja aloittelijaystävällinen tapa tutustua umpihankien tarjoamiin luontoelämyksiin. Liukulumikengät muistuttavat ominaisuuksiltaan enemmän karvapohjasuksia kuin pitäviä kenkiä.

Liukumahdollisuus tekee liikkumisesta hieman keveämpää, kuin tavallisella lumikengillä tarpominen.

Varaathan liukulumikenkäilyyn korkeavartiset talvi/vaelluskenkätyyppiset kengät, sillä lenkkareissa kastuvat nilkat.

Osallistujat: max 10 hlöä

Kesto: 90 min



Lumikenkäily

Sekä kehon että mielen liikuntaa upeissa Vierumäen maisemissa.

Matkavauhti ja reitin pituus valitaan ryhmän tason mukaisesti.

Tunnin haastavuuteen vaikuttaa merkittävästi lumipeitteen syvyys.

Varaathan lumikenkäilyyn korkeavartiset talvi/vaelluskenkätyyppiset kengät, sillä lenkkareissa kastuvat nilkat.

Osallistujat: max 20 hlöä

Kesto: 90 min



Luontopolku

Maisemalenkki patikoidaan kauniissa Lemmenharjun harjumaisemissa. Reitin pituus n. 4,5 km. Voidaan toteuttaa myös puolikkaana reittinä, jolloin pituudeksi tulee n. 2,2 km.

Osallistujat: max 30 hlöä

Kesto: 45 min tai 90 min



Maastopyöräily

Poikkea tieltä ja tutustu Vierumäen metsämaastoihin ohjaajan opastuksella maastopyörän selästä käsin. Reitti mukailee opiston vaihtelevia latupohjia, ja sen aikana ehdit mainiosti haastaa fyysisen kuntosi, tasapainosi ja rohkeutesi peruspyöräilystä poikkeavalla tavalla.

Valittavana on kahdenlaisia välineitä: sähköavusteiset e-fatbiket tai vaihtoehtoisesti luomu maastopyörät.

Osallistujat: max 15 hlöä

Kesto: 45 min tai 90 min



#pyörämatkailijanpäijätämme. Kuvattajana kiertueemme Hollolan osuudella toimi Digiland

Metsäjooga

Pysähdy hetkeksi keskelle kauneinta harjumaisemaa! Hengitä metsäntuoksuista, puhdasta ilmaa ja anna kehon ja mielen rentoutua. Metsäjoogaliikkeet edistävät ja vaalivat hyvää terveyttä sekä edesauttavat palautumista kiireisestä arjesta.

Tunti sisältää pienen kävelylenkin sekä matkan varrella tehtävän joogaosion.

Osallistujat: max 30 hlöä

Kesto: 45 min



Sauvakävely

Tunti sisältää sauvakävelytekniikan opetuksen sekä lenkin maastossa. Lenkin pituus määräytyy ryhmän tason sekä käytettävissä olevan ajan mukaisesti. Asiakkaan on mahdollista valita myös hauskat BungyPump-sauvat, jolloin lajin luonne hieman muuttuu.

Ainutlaatuisissa BungyPump-kuntoilusauvoissa on 20 cm mittainen jousitus ja sen myötä 4-6kg:n vastus. Perinteisiin kävelysauvoihin verrattuna BungyPump-sauvoista saat uudenlaisen tuntemuksen sekä sauvailun rytmiin, että käsivarren ojentajien lihaksiin. BungyPump-sauvat tuovat sauvatreeniin monipuolisuutta sekä totuttuun sauvakävelyyn nähden erilaista tehokkuutta ja hauskuutta!

Osallistujat: max 40 hlöä /
Bungy Pump max 15 hlöä
Kesto: 45 min tai 90 min



SUP

SUP on lyhenne sanoista stand up paddling eli seisaaltaan melominen.

SUP-lautailua voi harrastaa lähes minkälaisissa vesiolosuhteissa tahansa: järvissä, joissa, merissä lammissa – jopa uima-altaissa!

Laji soveltuu lapsille, nuorille, työikäisille ja senioreille, sillä lajin haastavuutta voidaan säädellä olemalla laudan päällä paitsi seisten, myös vaihtoehtoisesti polvillaan tai istuen.

Ohjatulla SUP-tunnilla opit SUP-lautailun perusteita: turvallisen harrastamisen, laudan ja melan käsitlemisen, laudalle nousun sekä melontatekniikoita.

Osallistujat: max 30 hlöä

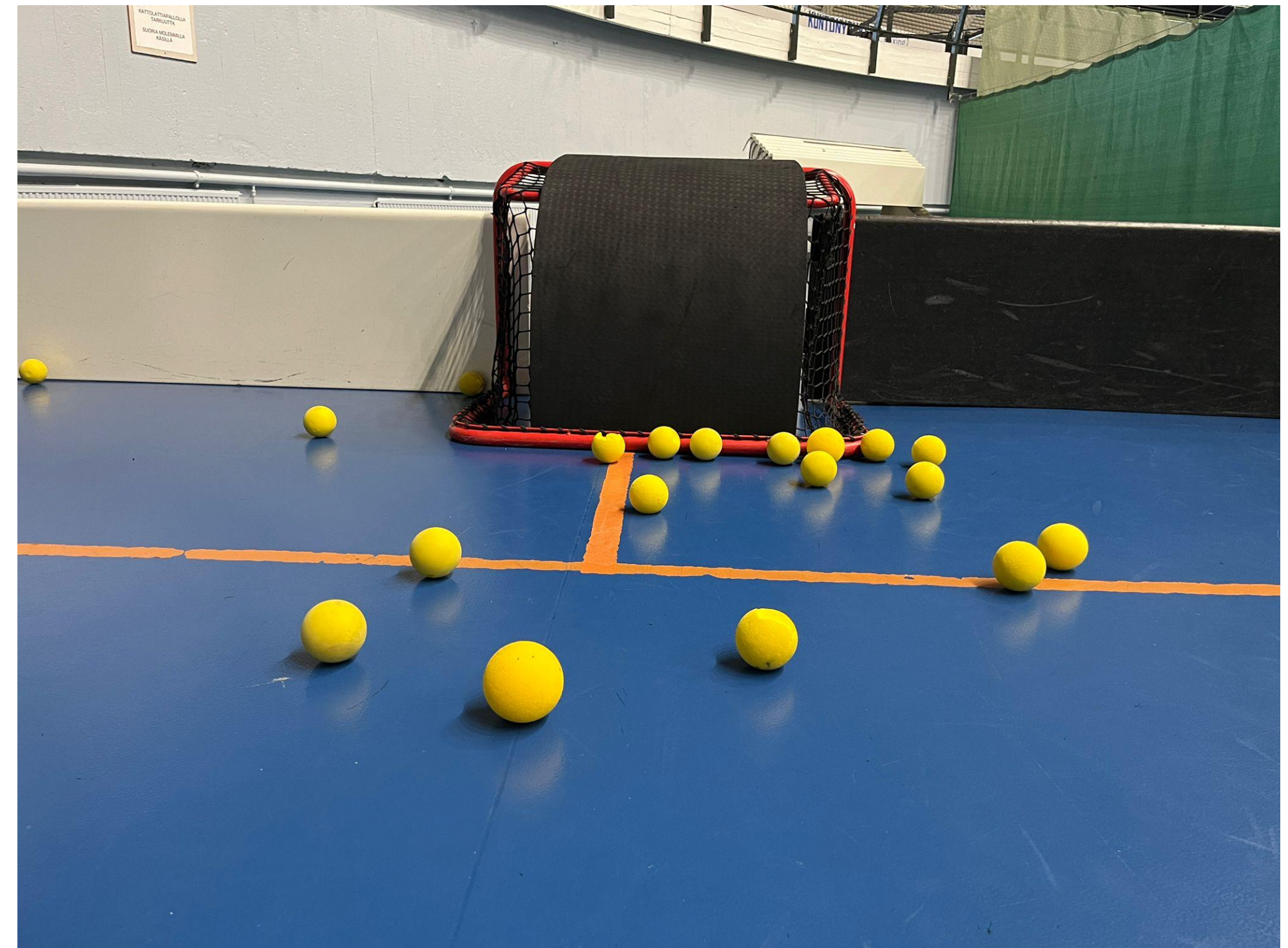
Kesto: 45 min tai 90 min



Kaupunkisota

Hauska ja hikinen joukkuepeli, jossa pelaajat liikkuvat liikuntatilaan rakennetussa ”kaupungissa” pommittaen toisiaan pehmopalloilla ja yrittäen polttaa vastustajajoukkueen pelaajia pois pelistä.

Osallistujat: max 30 hlöä
Kesto: 45 min



Keppariralli

Pienten lasten hauska ja vauhdikas keppihevosten kanssa suoritettava liikuntatunti. Tunti sisältää erilaisia liikuntaleikkejä tai ratoja, joissa sekä hepat että ratsastajat pääsevät laukkaamaan sydämensä kyllyydestä.

Osallistujat: max 20 hlöä
Kesto: 45 min



Liikuntaleikit

Liikuntaleikit sisältävät vanhoja tuttuja sekä uusia liikunnallisia leikkejä hippaleikeistä polttopalloon. Tunti täynnä toimintaa.

Osallistujat: max 25 hlöä
Kesto: 45 min



Nerffaus

Nerffaus on vaahtomuoviasein ja ilmatäytteisin rataastein käytävä kamppailupeli sisätiloissa, joka on kevytversio paintballista. Tunnin varustukseen kuuluu nerf-ase, panokset sekä suojalasit.

Osallistujat: max 25 hlöä
Kesto: 45 min



Parkour

Parkour on liikkumista paikasta toiseen mahdollisimman sulavasti esteistä huolimatta tai jopa esteitä hyödyntäen.

Tunnilla harjoitellaan erilaisia tapoja ylittää esteitä sekä tehdään kokonaisvaltaisia liikkeitä, jotka parantavat vartalonhallintaa.

Osallistujat: max 25 hlöä
Kesto: 45 tai 90 min



Sirkustelu

Tunnilla opetellaan erilaisia sirkustaitoja sekä akrobaattisia liikkeitä, kehonhallintaa silmä-käsikoordinaatiota ja yhteistyötä. Sirkusvälineinä ovat mm. jonglööriipallot, kiinalaiset lautaset, renkaat ja diabolot sekä erilaiset tasapainoiluvälineet kuten streetsurfinglaudat.

Osallistujat: max 20 hlöä
Kesto: 45 min



Telinerata

Volttiareenalla tapahtuvalla tunnilla ryhmä pääsee kiertämään telinerataa hyppien trampoliinilla, tasapainoillen puomeilla, roikkuen renkaissa ja köysissä, ryömien tunneleissa sekä kiipeillen esteiden yli. Toteutetaan ratana tai pisteharjoitteluna.

Osallistujat: max 25 hlöä
Kesto: 45 tai 90 min



Vesipeuhu

VESIPEUHUN EHDOTON EDELLYTYS ON UIMATAITO!!!

Hauska uimahallissa toteutettava liikuntatunti sisältää mm. erilaisia vesipelejä, viestejä, lautan rakennusta sekä sukeltelua. Toteutetaan uimahallissa kuntouintialtaalla.

90min tunti sisältää ryhmän vastaanoton Pihkalasta, opastuksen pukareihin, varusteiden vaihdon, suihkun, toimintaosuuden altailla, sekä loppusaunat ja suihkut. Ryhmällä oltava oma valvoja pukutiloihin

*45min tunti vaatii ryhmän omatoimisen siirtymisen altaalle ennen tunnin alkua oman valvojan kanssa, ja onnistuu siis vain jos tunti toteutetaan uimahallin aukioloaikojen sisällä

Osallistujat: max 25 hlöä
Kesto: 90 min (45min*)



**MATKALLA
HUIPULLE**

VIERUMÄKI

