

LIIKUNTAMENU 2021

YRITYKSET JA RYHMÄT



Liikuntamenuun on koostettu yritys- ja ryhmäasiakkaille soveltuvia liikuntalajeja ja -ohjelmia, joita voit kokea Vierumäellä. Tutustu tuntuksiesi ja valitse omasi!

Vierumäen liikunnan ammattilaiset räätälöivät helposti erilaisia liikuntaohjelmia. Suunnittelua helpottaa, jos tiedossa on ryhmän koko, henkilöiden ikä sekä mieltymykset ja rajoitukset. Menu on jaettu tuotekategorioiden, jotta löydät helpommin hakemaasi teemaan soveltuvat lajit.

ACTION – HIKI & TEHO

Kokous- tai virkistyspäivänä halutaan usein vähän rasittaa kehoa. Tästä kategoriasta löytyvät lajit, joissa hiki lentää ja syke nousee!

Coretraining (URHEILUHALLI, kesto 45 tai 90 min, max 50 hlöä)

Kokonaisvaltainen ja keskivartaloa aktivoiva lihaskuntoharjoitus, jossa välineenä käytetään levypainoja. Soveltuu kaikille.

Crosstraining tai monttucrosstraining (URHEILUHALLI, AREENA, TREENIMONTTU, ULKOTILA, 45 tai 90 min, max 40 hlöä)

Crosstraining on monipuolista elimistöä kokonaisuutena haastavaa kestävyys- ja voimaharjoittelua. Valittavana on crosstrainingtunti joko sisätiloissa, tai lumettomaan ja valoisaan aikaan ulkona treenimontussa. Sisätreenit vedetään pääasiassa uudella toiminnallisen harjoittelun salilla, ja tunnilla hyödynnetään vaihtelevasti niin työntökelkkoja, seinäpalloja, assault bikeja, rig-telinettä kuin kuntopallojakin. Treenimontun välineistöön kuuluu mm. toiminnallisen harjoittelun rig-teline, kahvakuulia, levypainoja, työntökelkkoja, traktorinrenkaita, hyppyboxeja, lekoja, D-ball:eja sekä seinäpalloja. Treenissä intensiteetti on raju, jolloin pääset todella haastamaan itsesi aikaa vastaan tai vaihtoehtoisesti voit tehdä treenin rennommin lajiin tutustuen.

Fitball-jumppa (URHEILUHALLI, kesto 45 tai 90 min, max 20 hlöä)

Tehokas jumppatunti, jossa hyödynnetään monipuolisesti "jättipalloa". Tunnilla aktivoidaan mm. keskivartalonlihaksia ja tasapainoa.

Gymsticktreeni (URHEILUHALLI, PALLOHALLI, AREENA, kesto 45 min tai 90 min, max 40 hlöä)

Gymstick on kuntoiluväline, joka koostuu kepeistä ja eri vahvuisista vastuskuminauhoista. Gymsticktreeni on toiminnallista harjoittelua, joka kehittää niin lihaskuntoa kuin tasapainoakin.

Kahvakuulatreeni (URHEILUHALLI, 45 tai 90 min, max 25 hlöä)

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

Kehonpainoharjoittelu (AREENA, kesto 45 tai 90 min, max 30 hlöä)

Kehonpainoharjoittelussa vastuksena on oma keho. Liikkeet etenevät progressiivina helposta vaikeampaan, ja tunti todella haastaa sekä voimia että kehonhallintaa. Tunti voidaan pitää joko a) kehonpainoharjoitteluna, joka sisältää eri liikkeiden opetusta ja –variaatioita tai b) kehonpainoharjoituksena, jossa tavoitteena on tehdä oman kehon painolla harjoitteita, jotka nostavat sykettä ja saavat hien pintaan.

Keppijumppa (kaikki tilat mahdollisia, max 50 hlöä)

Tunnilla käytettävien keppien avulla tehdään ryhmän toiveen mukaan liikkuvuuteen tai lihaskuntoon painottuvia liikkeitä.

Kuntonyrkkeily (URHEILUHALLI, kesto 45 tai 90 min, max 24 hlöä)

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

Kuntosaliohjaus (URHEILUHALLI, kesto 45 min tai 90 min, max 20 hlöä)

Kaipaako opastusta kuntosalilaitteiden käyttöön, tai haluatko tehdä porukan kanssa kunnon kiertoharjoittelutreenin? Vai kaipaako PT:n opastusta ja kotiharjoitteluohjelmaa? Kaikki nämä onnistuvat Vierumäen kuntosaleilla.

Niska-hartiajumppa (KAIKKI ALUEEN LIIKUNTATILAT, kesto 45 tai 90 min, max 50 hlöä)

Tunnin aikana keskitytään tyypilliseen työikäisten murheenkryyniin - niska-hartia-alueeseen – ja sen lihasten vahvistamiseen sekä venyttämiseen.

Porrastreenit (ULKOPORTAAT MONTTU TAI SISÄPORTAAT URHEILUHALLI, kesto 45 min, max n. 20 hlöä)

Kaipaako sykkeen nostatusta jossain muussa muodossa kuin lenkkipolulla tai ryhmäliikuntatunnilla? Tässä lajissa se taatusti onnistuu, eikä maitohappokaan ole porrastreeneissä vieras käsite. Porrastreeni myös kehittää erityisesti jalkojen voimaa ja lihaskestävyyttä, mutta myös kimmoisuutta, räjähtävyyttä ja hermoston toimintaa. Tämä treeni todella tuntuu!

Powerslider training (URHEILUHALLI, PALLOHALLI, kesto 45 tai 90 min, max 30 hlöä)

”Treenilauta” – tunnillamme kuormitetaan kehoa kokonaisvaltaisesti, mutta tehokkaimmin treeni harjoituttaa ala- ja keskivartalon lihaksia. Harjoitus suoritetaan 180cm leveään luistelulaudan avulla. Powerslider training- tunnillamme pääset haastamaan omaa tasapainoasi ja kehonhallintaasi ja tutustumaan uudella hauskan haastavalla tavalla lateraaliseen harjoitteluun. Tunnin kesto on 45min, joka sisältää tutustumisen välineeseen, tehokkaan 30min treenin ja jäädyttelyn. Erytishuomio: tunnille tarvitset mukaan sisätreenikengät ja pienen hikipyyhkeen hikoilua varten.

Sporttitreeni (URHEILUHALLI, PALLOHALLI, AREENA SEKÄ NURMI, kesto 45 tai 90 min, max 50 hlöä)

Tunti sisältää sykeliikkeitä, lihaskuntoliikkeitä sekä venyttelyä. Tunnilla ei tehdä monimutkaisia askelsarjoja ja välineenä käytetään ainoastaan omaa kehoa.

Taukojumppa (kesto n. 10-15 min)

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

TRX training + venyttely (URHEILUHALLI, kesto 45 tai 90 min, max 16 hlöä)

TRX on USA:n 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-telinneessä on 16 paikkaa, ja sen vuoksi maksimiryhmäkoko lajiin on 16 henkilöä.

Vatsa-pakarajumppa (URHEILUHALLI, PALLOHALLI, AREENA kesto 45 min tai 90 min, max. 60 hlöä)

Lyhyen lämmittelyn (10-15min) jälkeen keskitytään treenaamaan vatsa- pakara alueiden lihaksistoa. Tunnilla vastuksena toimii esim. joko oma keho, vastuskuminauhut tai steppilaudat.

Vesijumppa (UIMAHALLI, kesto 45 min, max n.30 hlöä)

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

GROUPING - TIIMITOIMINTAA

Mikäli tavoitteena ei ole hikiliikunta, vaan painopiste on hauskan yhdessä olon, leikkimielisen kisailun tai ryhmäytymisen puolella, tästä kategoriasta löydät sopivat lajit siihen tarkoitukseen.

Amazing Race (ULKONA, kesto 90 min, max 60 hlöä)

Vierumäen oma Amazing Race on tuote, jossa ryhmä jaetaan n. 4-8 hlön joukkueisiin ja kilpailu aikaa vastaan voi alkaa. Ideana on se, 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 valinnasta riippuen myös fyysistä kestävyyttä ja voimaa. Voittajajoukkue palkitaan.

Rastiesimerkkejä:

- Jättiritse
 - Legopulma
 - Matikkatehtävä
 - Robotti
- HUOM! Tehtävät vaihtelevat vuodenaikojen mukaan!

Flowpark ryhmärata (4-20 hlöä)

Flowparkin uutuusrata, jossa kaikkien ei ole pakko kiivetä. Ryhmärata koostuu neljästä tehtävävalikosta, joista selvittääkseen osan ryhmästä on avustettava kiipeilijöitä maasta käsin. Rata soveltuu hyvin ryhmille, joissa kaikki eivät koe lintuperspektiiviä omakseen, mutta jossa jokaiselle löytyy sopiva rooli.

Jousiammunta (AREENA, kesto 45 tai 90 min, max 30 hlöä)

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

Lumirieha (ILKANKURU, kesto 90 min)

Lumirieha sisältää mukavaa yhdessäoloa talvilajien parissa. Lajeina ovat mm. mäenlasku, tandemhiihto sekä lumipelit. Ryhmällä on mahdollisuus tilata myös kahvit tai mehut kotaan (lisäveloitus).

NaturEscape (ULKONA, kesto 90 min, max 16hlöä)

NaturEscape on nimensä mukaisesti luonnossa tapahtuva luontopokopeli, jossa tavoitteena on ratkaista pelin aikana kohdatut ongelmanratkaisutehtävät yhdessä ryhmän kanssa työskennellen. Peli sisältää lisäksi kevyitä fyysisiä aktiviteetteja ja lyhyitä siirtymiä tehtävien välillä. Pelissä eteneminen vaatii ennen kaikkea nokkeluutta ja loogista päättelykykyä, mutta kaiken keskiössä on yhteistyö. Peli voidaan toteuttaa esim. tuttavallisten ryhmien välisenä kilpailuna tai rennosti kaveri-/ työporukan kesken. Ikäsuositus +13v. Voidaan soveltaa myös lapsille ja liikuntarajoitteisille.

Tiimipolku (ULKONA, kesto 90 min, max 30 hlöä)

Tiimipolussa kierretään Vierumäen lyhyempi, 2,2 km pitkä, luontopolku. Matkan varrella ihaillaan 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 kotakahveille**, jonka yhteydessä on vielä loppuohjelma.

Toimintarata (ULKONA, kesto 90 min, rajaton osallistujamäärä)

Toimintarata on ryhmähenkeä kohottava tapahtuma, joka voidaan toteuttaa hyvin kilpailuhenkisesti tai rennosti yhdessä tehden. Joukkueet suunnistavat kartan avulla rastipisteille, jossa pääsevät haastamaan itseään nokkeluutta ja ryhmäytymätaitoja vaativissa tehtävissä. Kokonaisaika ei ratkaise paremmuutta, vaan se, kuinka hyvin rastit on suoritettu. Asiakasryhmä jaetaan n. 4-8 hlön joukkueisiin ja parhaalle joukkueelle annetaan maalissa pieni palkinto. Toimintarata seikkailee ns. ydinalueella (urheiluhalli-Areena-hiekkakenttä-Vakiokenttä), ja siirtyminen rastilta toiselle tapahtuu kävelyteitä pitkin.

Rastiesimerkkejä:

- Jättitulitikut (liikunnallinen ongelmanratkaisu)
- Traktorinrengaspulma (liikunnallinen ongelmanratkaisu)
- Tandemhiihto (liikunnallinen nopeusrasti)

- Letitys (liikunnallinen ryhmätehtävä)
HUOM! Tehtävät vaihtelevat vuodenaikojen mukaan!

Toimintatori (SISÄLLÄ URHEILUHALLI TAI AREENA, ULKONA TEKONURMIKENTTÄ, kesto 90 min, rajaton osallistujamäärä)

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

Vierumäkikisailut (paljon mahdollisia tiloja sisällä ja ulkona, 45 min tai 90 min, max. 60 hlöä)

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.

MINDFULNESS – KEHO JA MIELI

Toisinaan keho ja mieli tarvitsevat rasituksen sijasta lepoa ja huoltamista. Tästä ryhmästä löytyvät liikuntalajit, jotka ovat omiaan lataamaan akkuja ja helpottamaan stressiä.

Foam roller (URHEILUHALLI, PALLOHALLI, kesto 45 min, max. 35 hlöä)

Foam roller lihahuoltotunnilla huolletaan lihaksistoa aktiivisesti "hieromalla" lihaksia pitkulaisten rullan avulla. Lihaskalvojen jännitys laukaistaan kohdistamalla rullaus lihakseen tai lihaskalvoon. Vierumäen foam roller -lihahuoltotunti koostuu alkulämmittelystä, rullausosiesta ja loppuvenyttelystä. Tunti soveltuu kaiken tasoisille kuntoilijoille ikiliikkujiista istumatyöntekijöihin.

Vierujooga (PALLOHALLI, AREENA, kesto 45 min, max 40 hlöä)

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.

Lihahuolto hierontapallojen avulla (URHEILUHALLI, PALLOHALLI, AREENA, kesto 45 min, max 30 hlöä)

Tunnilla huolletaan lihaksistoa lihaskalvoja avaten välineenä erilaiset pallot. Lihastoimintaketjuja aktivoivan alkuverryttelyn jälkeen rullaillaan kehon eri osia mm. siilipallojen, tennis- ja golfpallojen avulla. Pallorentoutus on toiminnallinen lihahuoltotunti, jossa käydään läpi myös kehon triggerpisteitä ja nautitaan pallohieronnasta. Tunti soveltuu kaiken tasoisille kuntoilijoille ikiliikkujiista istumatyöntekijöihin.

Rentouttava kehonhuolto (PALLOHALLI, AREENA, kesto 45 min, max 30 hlöä)

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.

Venyttely (URHEILUHALLI, PALLOHALLI, AREENA, ulkotilat, kesto 45 min, max 50 hlöä)

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

NATURE – METSÄNPUHTI

Vierumäen luonnonkaunis maisema on vertaansa vailla. Alueelta löytyy niin kangasmetsää, suota kuin kallioitakin. Luontolajeissa löytyy valikoimaa sekä rauhallisempaan että vauhdikkaampaan menoon.

Asahi (LUENTOSALI, LIIKUNTASALI, ULKONA, kesto max. 45 min, osallistujamäärä tilan mukaan)

Asahi on Suomessa kehitetty liikuntamuoto, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan 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 hartiaseudun vaivat, erilaiset murtumat sekä stressin aiheuttamat psyykosomaattiset ongelmat. Liikkeet ovat suunniteltu tarkoituksella yksinkertaisiksi, niin että kuka tahansa voi aloittaa harjoittamaan Asahia. Laji soveltuu hyvin mm. taukoliikunnaksi.

Lumikenkäväely (talvilaji) (ULKONA, kesto 45 tai 90 min, max 20 hlöä)

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/vaelluskenkätyypiset kengät, sillä lenkkareissa kastuvat nilkat.

Luontopolku (ULKONA kesto 90 min, rajaton osallistujamäärä)

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

Maastopyöräily (ULKONA, kesto 45 tai 90 min, max 15 hlöä)

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.

Metsäjooga (ULKONA, kesto 45 min tai 90 min, max 30 hlöä)

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.

Sauvakäväely (ULKONA, kesto 45 tai 90 min, max 30 hlöä)

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!

SUP (ULKONA, kesto 60 min tai 90 min, max 20 hlöä)

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! Allasolosuhteita hyödyntäen ”suppausta” voi harrastaa ympäri vuoden. Laji soveltuu lapsille, nuorille, työikäisille ja senioreille, sillä lajin haastavuutta voidaan säädellä olemalla laudan päällä paitsi seisten, myös vaihtoehtoisesti polvillaan tai istuen.

Vierumäen SUP-vaihtoehdot:

* SUP OUTDOOR BASIC – Alkeiskurssi Kesto: 60 min

SUP Outdoor Basic alkeiskurssilla opit SUP-lautailun perusteita: turvallisen harrastamisen, laudan ja melan käsittämisen, laudalle nousun sekä melontatekniikoita. Ammattitaitoiset ohjaajamme opastavat sinut alkuun.

Varoitus: Alkuun päästyäsi saatat jäädä koukkuun tähän huikeaan ja hyvän fiiliksen lajiin!

*SUP ADVENTURE – Melontaretki Kesto: 90 min

Monipuolinen melontaretki SUP keskustemme lähivesistöissä tai valitsemassasi paikassa!

Retki aloitetaan SUP-lautailun perusteilla tutustumalla turvalliseen harrastamiseen, laudan ja melan käsittämiseen, laudalle nousuun sekä erilaisiin melontatekniikoihin. Perusteiden jälkeen lähdemme ryhmässä melomaan ennakkoon valitun reitin. Ammattitaitoiset ohjaajamme ja laadukkaat välineet

mahdollistavat myös pidempien melontaretkien järjestämisen!

***SUP JOOGA™** Kesto: 60 min

SUP Jooga on rauhallinen ja miellyttävä tunti, joka koostuu SUP-laudan päällä tehtävistä kehonhallinta-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksista. Tunti päätetään rauhalliseen loppurentoutukseen. Lattiatasossa tehtävään lihaskuntotreeniin verrattuna SUP-laudan päällä treenaaminen mahdollistaa tehokkaamman harjoitteluympäristön: jokaisen liikkeen yhteydessä joudut tasapainottamaan kehoa ja käyttämään syviä lihaksia asennon hallitsemiseksi! Tämä rauhallinen, miellyttävä ja hyvää tekevä tunti sopii kaikille!

***SUP CROSS™** Kesto: 60 min

SUP Cross -treeni haastaa sinut ja koko kehosi äärimmäisen tehokkaaseen harjoitteluun mitä parhaimmassa ympäristössä. Tämä treenimuoto sopii kaikille, jotka tykkäävät haasteista – vaihtoehtoja löytyy niin aloittelijoille kuin konkareillekin. Tunti jakautuu alkulämmittelyyn, tekniikkaosioon ja treeniosioon, jossa toistetaan 10-15 minuuttia päivän treeniin valittuja liikkeitä niin monta kertaa kuin mahdollista. Yksinkertaista, tehokasta ja hauskaa! Varaudu kastumaan sekä hikoillesa että vedessä!

***SUP FIT & BALANCE™** Kesto: 60 min

SUP Fit & Balance™ -tunti on monipuolinen ja tehokas tunti, joka koostuu SUP-laudan päällä tehtävistä lihaskunto-, kehonhallinta-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksista sekä sykkeenkohotusosioista koko kroppaa haastaen!

Lattiatasossa tehtävään lihaskuntotreeniin verrattuna SUP-laudan päällä treenaaminen mahdollistaa tehokkaamman harjoitteluympäristön; jokaisen liikkeen yhteydessä joudut tasapainottamaan kehoa ja käyttämään syviä lihaksia asennon hallitsemiseksi!

GAMES & FUN – PELAILU & PALLOILU

Joukkuepelejä joka lähtöön. Valittavana on joko vanhoja tuttuja pelejä tai uusia hauskoja lajituttavuuksia.

Curling (JÄÄHALLI, kesto 60 tai 90 min, max 40 hlöä)

Curling on yksi suosituimmista yritysten ja ryhmien valitsemista peleistä Vierumäellä. Kyseessä on mielenkiintoinen jäällä pelattava joukkuepelejä, joka sopii kaiken kuntoisille. Kokoontuminen jäähallilla. Varaa mukaasi lämpimät vaatteet sekä tasapohjaiset kengät.

Frisbeegolf (ULKONA, kesto 45 min, max 30 hlöä)

Tunnin aikana kierretään 7-väyläinen frisbeegolfrata ohjaajan opastuksella. Mukavaa ja rennon leppoisaa yhdessäoloa esimerkiksi kokouspäivän lomaan.

KINBALL® (URHEILUHALLI, AREENA, PALLOHALLI, kesto 90 min, väh. 9 hlöä, max. 24 hlöä)

Peliä pelataan yhtäaikaaisesti kolmella joukkueella käyttäen jättimäistä, 1.20 metriä halkaisijaltaan olevaa kevyttä KINBALL® 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, urheiluhenkä, pallosilmää ja kasvattaa kuntoa.

Paintball (AREENAPAINBALL, kesto 90 min, max 30 hlöä)

Paintball eli värikuulapeli on vauhdikas ja mukaansatempaava urheilulaji. Pelin varusteina olevilla merkkaimilla pyritään eliminoimaan vastustajajoukkueen pelaajia pois pelistä merkkkaamalla heidät värikuulan osumalla. Peliä pelataan kesäkaudella ulkona Vierumäki Areenan viereisellä paintballkentällä ja talviaikaan sisällä Vierumäki Areenassa. Ulkopeleissä varustesettiin kuuluu suojahaalari, jota estää omia vaatteita likaantumasta.

Pallopelit (TILAT LAJIN MUKAAN, kesto 45 min, 90 min tai räätälöitynä turnaustapahtumana jopa enemmän)

Tutuissa joukkuepeleissä tunnint toimivat pelitreffiin tapaan. Tunti ei sisällä tekniikkaopetusta (ellei sitä erikseen toivota), vaan tavoitteena on koota ihmiset yhteen, ja pelailla rennoin mielin tavoitteena hyvä tunnelma ja kunnan hiki. Pelit on mahdollista järjestää myös hieman kilpailuhenkisesti: turnausmuotoisesti.

Pickleball (URHEILUHALLI, AREENA, kesto 45 tai 90 min, max 24 hlöä)

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.

Vierumäkipelit (URHEILUHALLI, AREENA, ULKOKENTÄT, kesto 45 tai 90 min, max 50 hlöä)

Tunnilla pelataan hauskoja perinteisistä lajeista sovellettuja pallopelejä. Esimerkilajeina mm. nuijasähly, tarrapallo, taivaspallo, intercross ja vierupesis. Tunnin keston mukaan ehditään pelata useampia pelejä.