

LIIKUNTAMENU 2025

SENIORIT

VALKJARVI



Seniorien aktiviteettimenu

BODYBOW

Vuoden 2025 uutuuslaji Vierumäellä soveltuu kaikentasoisille liikkujille urheilijoista esimerkiksi tekonivelkuntoutujiin. Bowellness 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.

FOOTBIC

Footbic on kaikille sopiva ryhmäliikuntatunti, jossa keskitytään jalkaterän lihasten harjoittamiseen footbic-pallojen avulla. Footbic vahvistaa jalkaterän lihaksia ja lisää jalkaterän nivelten liikkuvuutta. Tunti kehittää myös hyvin tasapainoa ja jalkojen lihasvoimaa sekä kehon syvien lihasten hallintaa yleisesti.

KUNTONYRKKEILY

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

KÄVELYKUNTOPIIRI

Hauska ja simppeli treeni joka sopii kaikenkuntoisille. Treenin perusideana on vuorotella oman kehon painolla tehtävien lihaskuntoliikkeiden ja juoksurataa pitkin tapahtuvien lyhyiden kävelyosuuksien välillä. Treenin intensiteettiä ja liikkeitä on helppo muunnella ryhmän kuntotasoon sopivaksi.

TERVE SELKÄ

Tunnilla keskitytään selän liikehallintaa ja liikkuvuutta kehittäviin harjoituksiin mm. keppien ja vastuskuminauhojen 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!

JOUSIAMMUNTA

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

PICKLEBALL

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.

RENTOUTTAVA KEHONHUOLTO

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

VENYTTELY

Rauhallinen tunti, jossa käydään koko keho läpi venytysliikkein. Tavoitteena on parantaa lihasten elastisuutta, aineenvaihduntaa sekä nivelten liikkuvuutta.

ASAHI

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 psyko-somaattiset ongelmat.

KEPPIJUMPPA

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

Seniorien aktiviteettimenu

KUNTOSALIOHJAUS

Tunnilla tutustutaan lihaskuntoharjoittelun perusteisiin ja kuntosalilaitteiden käyttöön sekä tehdään kiertoharjoitus

NISKA-HARTIAJUMPPA

Tunnin aikana tehdään niska-hartiaseudun vahvistavia, venyttäviä sekä liikkuvuutta lisääviä ja ylläpitäviä liikkeitä.

VESIJUMPPA

Tunti sisältää alkuverryttelyn, kokonaisvaltaisia lihaskuntoliikkeitä sekä venyttelyjä veden vastusta hyväksikäyttäen. Käytössä myös erilaisia liikkeitä tehostavia apuvälineitä.

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 n. 1,5 km mittaisen kävelylenkin sekä metsäjoogaosion. Liikkeet tehdään pystyasennossa.

FRISBEEGOLF

Tunnin aikana kierretään 7-väyläinen frisbeegolfrata ohjaajan opastuksella. Frisbeegolfkierros on hauskaa ja leppoisa yhdessäoloa. Puistomaisella radalla liikkuminen kehittää myös tasapainoa.

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

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.

CURLING

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

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

Slogan Blue

**MATKALLA
HUIPULLE**

VIERUMÄKI

