

## **TYÖHYVINVOINTISÄÄTIÖN LIIKUNTAFFESTARIT VIERUMÄELLÄ** **la-su 6.-7.10.2018**

### **Lauantai 6.10.2018**

Klo 10.30–11.30	Saapuminen Vierumäelle *bussit ja autot Vierumäki areenan parkkipaikalle *kassit ja varusteet areenan pukuhuoneiloihin (pukeutumalla jo aamulla liikunnalliseen asuun, niin vältät ruuhkat pukuhuoneessa) *siirtyminen jalkaisin areenalta Vierumäki Resort-hotelliin lounaalle
Klo 10.45–11.45	Lounas Vierumäki Resort-hotelli
Klo 11.45–12.15	Siirtyminen Vierumäki areenaan
Klo 12.15	Liikuntafestivaalin avaus Vierumäki areenassa
Klo 12.30–16.30	Liikuntafestivaalilajit (12.30, 13.30, 14.30, 15.30)
Klo 16.30–19.30	*Majoittuminen (Resort-hotellin aula) *Rantasaunat Pihka ja Kaski klo 15.00–18.30 (omat pyyhkeet mukaan tai pyyhkeet huoneista) *Uimahalli / virkistysaltaat myös käytössä halukkaille
Klo 19.30-	*puffetruokailu + illanvietto Vierumäki Resort-hotelli

### **Sunnuntai 7.10.2018**

Klo 07.00-09.30	Aamiainen Resort-hotelli
Klo 09.00-10.30	Luento Resort-hotelli / ballroom, Sari Havas, vuorovaikutusvalmentaja
Klo 10.30-12.30	Lounas Resort-hotelli
Klo 12.00-	Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä Kotimatikalle, bussit lähtevät viimeistään klo 12.30

### **Lisätietoa urheilulajeista (lajit alkavat 12.30, 13.30, 14.30 ja 15.30):**

#### **VIERUMÄKI AREENA:**

##### **\*Toiminnallinen liikkuvuus voimisteluareenassa (max 30 hlöä, kenttä 1)**

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 myös hermoston toimintaan.

##### **\*Venyttely / lihahuolto (max 60 hlöä, kenttä 2A)**

Venyttelyllä palautetaan lihakset lepopituuteen, rentoutetaan keho liikunnan jälkeen ja lisätään nivelten liikkuvuutta.

### **Jousiammunta (max 30 hlöä, kenttä 2B)**

Jousiammunta on tarkkuutta vaativa olympialaji, joka sopii kaikille.

### **\*Crosstraining (max 100 hlöä, kenttä 3A/B)**

Crosstraining on monipuolista kestävyys- ja voimaharjoittelua. Treeneihin kuuluu yleensä kestävyyttä kehittävänä juoksua ja hyppyjä. Voimaosuuksissa välineinä toimivat mm. kahvakuulat ja kuntopallot. Treenissä pääset todella haastamaan itsesi, joko aikaa vastaan tai rennommin lajiin tutustuen.

### **AREENAN ILMA-ASEHUONE (käytävässä)**

#### **\*Ammunta (max 20 hlöä)**

Parhaalla mahdollisella tekniikalla ja välineillä varustetussa ilma-asehuoneessa tutustutaan ilmakivääri- ja ilmapistooliammuntaan.

### **AREENAN PEILISALI (käytävässä)**

#### **\*Vierujooga (max 25hlöä)**

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.

### **AREENAN TAKAPIHA ULKOKENTTÄ**

#### **\*Paintball (max 20hlöä / huom klo 12.30 ja 14.30)**

Paintball eli värikuulapeli on vauhdikas ja mukaansatempaava urheilulaji. Pelin varusteina olevilla merkkaimilla pyritään eliminoimaan vastustajajoukkueen pelaajia pois pelistä merkkamalla heidät värikuulan osumalla. Peliä pelataan Vierumäki Areenan takana ulkokentällä.

### **URHEILUHALLI**

#### **\* Lihashuoltoon hierontapallojen avulla (max 30 hlöä / alatasanne, kenttä 1)**

Tunnilla huolletaan lihaksistoa lihaskalvoja avaten välineenä erilaiset pallot. Lihastoimintaketju- ja aktivoivan alkuverryttelyn jälkeen rullaillaan kehon eri osia mm. siilipallojen, tennis- ja golfpallojen avulla. Pallorentoutus on toiminnallinen lihashuoltotunti, jossa käydään läpi myös kehon triggerpisteitä ja nautitaan pallohieronnasta.

#### **\*BungyPump-sauvakävelyyn (max 25hlöä / kokoontuminen urheiluhallin aulassa)**

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!

#### **\*Maastopyöräily (max 15 hlöä, kokoontuminen urheiluhallin edessä)**

Poikkea tieltä ja tutustu Vierumäen metsämaastoihin ohjaajan opastuksella maastopyörän selästä käsin. Maastopyöräily kestää 45 min ja sen aikana ehdit mainiosti haastaa fyysisen kuntososi ja tasapainosi peruspyöräilystä poikkeavalla tavalla.

### **VIERUMÄKIHALLIN VIERESSÄ OLEVA METSIKKÖ**

#### **\*Flowpark (max 40hlöä / huom kesto 1,5h-2h)**

Flowpark on ekologinen seikkailuhuvipuisto Vierumäkihallin vieressä olevassa metsikössä, jossa pääsee testaamaan kestäkö kantti. Seikkailuradat on rakennettu eläviin puihin niitä vahingoittamatta. Lukuisia erilaisia tehtäviä pääsee suorittamaan jopa kymmenen metrin korkeudella. Tehtävät ovat yläköysiratoja sisältäen mm. heiluvia polkuja, liaanihyppyjä, keinoja ja vaijeriliukuja. Flowpark on tarkoitettu kaikenikäisille seikkailumielisille.

### **VIERUMÄKI RESORTHOTELLI:**

#### **\*Keilailu (max 40 hlöä eli 4 hlöä/rata, Teatro alakerta)**

Kokoontuminen uuden Scandic-Vierumäen alakerran keilamaailmassa, jossa ohjaaja on vastassa. Käytössä on 10 rataa. Keilakengät löytyvät myös talon puolesta.

#### **COOKE-GOLFPAVILJONKI** (kokoontuminen Paviljongin edessä / ulkoliikuntaa)

#### **\*Golf ryhmäopetus (max 20 hlöä)**

Cooken rangealueelta löytyvät mailat ja pallot ja useita avauslyöntipaikkoja.

### **Rantasaunat:**

Rantasaunat Pihka ja Kaski sekä saunojen yhteydessä oleva ravintola Lyhty on varattu klo 16.00–18.30. Rantasaunat (opiston kartta numero 12) sijaitsevat päärakennus Kaskelan takana Valkjärven rannassa. Rantasaunat ovat tarjoilualueita, joten jätä omat juomat pois, mutta ota huoneesta oma pyyhe mukaan. Varaa mukaan myös rahaa, mikäli aiot nauttia virvokkeita, olutta, siideriä, lonkeroa esimerkiksi saunojen yhteydessä olevassa ravintola Lyhdyssä.

### **Muuta muistettavaa**

Vierumäen aluetta koskee alkoholilaki, joka kieltää alkoholin nauttimisen julkisella paikalla.

### **Erikoisruokavaliot**

Vierumäellä on pysyvästi käytössä vähälaktoositon ruokavalio. Kirjoita kenttään tietoa ERIKOISALLERGIOISTA (kasvisruoka, gluteeniton, laktoositon, maidoton) tai muita vastaavia huomioita, mitä järjestäjän olisi hyvä tietää.

### **Lisäpalvelut Vierumäellä**

#### **SPA-palvelut eri veloituksella (Vierumäki Resort hotelli)**

Vierumäki Resort & Spa tarjoaa ryhmien tarpeisiin erilaisia spa-paketteja.  
puh. 010 5777 126, [spa@vierumaki.fi](mailto:spa@vierumaki.fi)

#### **Opiskelijahieronta eri veloituksella (Vierumäkihalli, 2. kerros)**

Suomen Urheiluopiston hierojaopiskelijoiden vastaanottotilat sijaitsevat Vierumäkihallin 2. kerroksessa. Hierontapisteessä teitä palvelevat 21. vuosikurssin oppilaat. Hierojaopiskelijat suorittavat

tavat opinto-ohjelmaan kuuluvan työharjoittelunsa Vierumäellä. Harjoittelijoina tehtävät hieronnat ovat hinnoiltaan edullisia ja työskentelyä valvovat opettajat.

**Ajanvaraus** puh. 010 5777 224

### **Uimahalli**

Uimahallin pukukaapin lukkoon tarvitaan naisten puolella 0,50€ ja miesten puolella 1€ kolikko-pantti. Naisten puolella on myös pantittomia pukukaappeja.

### **Hyvä tietää:**

\* Altaisiin uimahousuissa tai uima-asussa, ei uima shortseja

### **PAINTBALL**

Paintball eli värikuulapeli on vauhdikas ja mukaansatempaava urheilulaji. Pelin varusteina olevilla merkkaimilla pyritään eliminoimaan vastustajajoukkueen pelaajia pois pelistä merkkamalla heidät värikuulan osumalla. Peliä pelataan Vierumäki Areenan ulkokentällä.

\*\*\*\*\*

Paintball-areena sijaitsee Vierumäki Areenan takana olevalla hiekkakentällä. Peliareenalla on tekonurmialusta, ilmatäytteiset kaukalon laidat ja suojat sekä koko kenttäaluetta ympäröivät korkeammat suojaverkot. Asiakasvarusteisiin kuuluu opiston puolesta kasvomaski, merkkain sekä suojahaalari, joka suojaa omia vaatteita värikuulien osumilta. Jos asiakas haluaa käyttää omia vaatteita, se on ihan ok. Väri on vesiliukoista ja lähtee ihan tavallisessa pesukonepesussa vaatteesta pois.

Asiakasryhmän tapaamispaikaksi ohjeistetaan Areenan ala-aula ohjaaja johdattaa ryhmän sieltä peliareenalle.

Merkkaimia ja maskeja meillä on yhteensä 20 kpl. Pelikentälle mahtuu kerrallaan pelivuoroon max n. 8 vs 8 pelaajaa, joten mikäli ryhmä on suurempi kuin parikymmentä hlöä, maskeja ja merkkaimia vaihdetaan päikseen aina vaihtopelaajien mennessä kentälle. Haalareita meillä on 40 kpl, eli periaatteessa jokaiselle riittää oma haalari, mikäli koko vain sattuu täsmäämään. Paintball on siis joukkuepeli. Pelissä pelaajat joutuvat juoksemaan, liikkumaan, väistelemään ja piileskelemään suojien takana pysyäkseen merkkaimattomana, samalla kun tarkoituksena on merkitä vastustajan pelaajat. Pelin rasittavuus riippuu ryhmän kuntotasosta, mutta kyseessä on siis URHEILULAJI, eli luultavasti hiki tulee.

