

TYÖHYVINVOINTISÄÄTIÖN LIIKUNTAFFESTARIT VIERUMÄELLÄ la-su 5.-6.10.2019

Lauantai 5.10.2019

Klo 10.30-11.30	Saapuminen Vierumäelle, Urheiluopistontie 400, 19120 Vierumäki *bussit ja autot Vierumäki areenan parkkipaikalle *kassit ja varusteet areenan pukuhuonetiloihin (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 11.45-12.00	Siirtyminen Vierumäki areenaan
Klo 12.00	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-	Buffetruokailu + illanvietto Vierumäki Resort hotelli

Sunnuntai 6.10.2019

Klo 07.00-09.30	Aamiainen Resort hotelli
Klo 09.00-10.30	Luento "Parempi työpäivä" Olli Keskinen, Kummelin perustaja, yrittäjä, Resort hotelli / ballroom Parempi työpäivä –esityksen esittelyteksti löytyy täältä: https://www.speakersforum.fi/olli.keskinen
Klo 10.30-12.30	Lounas Resort hotelli
Klo 12.00-	Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä Kotimatka, 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 / lihashuolto (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.

***Lavis-lavatanssijumppa (max 100 hlöä, kenttä 3A/B)**

Lavis-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpi, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella.

***Kehon koostumusmittaus (max 10 hlöä, areenan luokkatila yläkerran käytävässä)**

ViaEsca suorittaa kehonkoostumusmittauksia (Tanita). Suosittelemme olemaan syömättä 1-2 h ja juomatta 0,5 h ennen mittausta.

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 25 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.

AREENAN TAKAPIHA ULKOKENTTÄ

***Paintball (max 20 hlöä / 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.

VIERUMÄKIHALLI = TENNISHALLI

***Tennis (max 16 hlöä)**

Tennisopettajan johdolla treenataan tenniksen peruslyöntejä. Mailat ja pallot löytyvät talon puolesta. Sisäpalloiluun soveltuvat kengät ovat pakolliset (mustapohjaisilla lenkkareilla ei tunnille voi osallistua).

URHEILUHALLI

*** Lihashuolto 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.

***Sulkapallo (max 16 hlöä / alatasanne, kenttä 2)**

Sulkapalloa voidaan pelata sekä kaksinpelinä että nelinpelinä. Sulat ja mailat löytyvät Vierumäeltä. Varaa mukaan vaaleapohjaiset sisäpelikengät.

***Lentopallo (max 24 hlöä / alatasanne, kenttä 3)**

Joukkueet tehdään paikan päällä. Varaa mukaan vaaleapohjaiset sisäpelikengät.

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

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

VIERUMÄKIHALLIN VIERESSÄ OLEVA METSIKKÖ

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

Flowpark on ekologinen seikkailuhuvipuisto Vierumäkihallin vieressä olevassa metsikössä, jossa pääsee testaamaan kestääkö 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, keinuja 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.

***Luento ”Ravinto ja palautuminen arjessa” dipl.ravintoneuvoja, valmentaja Anna Tervo (max 60 hlöä, huom klo 12.30 ja 14.30, Resort hotellin toinen kerros Helsinki luokka)**

Ruuan vaikutuksesta palautumiseen puhutaan liian vähän varsinkin, kun kyse on palautumisesta ihan normaali työpäivästä. Olisi hyödyllistä miettiä, miten me voisimme paremmin palautua sekä fyysisesti että henkisesti päivän rasituksesta. Syömällä säännöllisesti voit nopeuttaa palautumista jopa 40%. Tule kuulemaan, miten voit tukea palautumista arjessa ravinnon avulla. ViaEscan valmentaja Anna Tervo kertoo ruokailutottumuksiin ja ravintoon liittyvistä asioista, jotka nopeuttavat palautumista ja auttavat jaksamaan arjessa paremmin.

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 tarjoilualuetta, 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.

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

Opiskelijahieronta eri veloituksella (Vierumäkihalli, 2. kerros)

Suomen Urheiluopiston hierojaopiskelijoiden vastaanottotilat sijaitsevat Vierumäkihallin 2. kerroksessa. Hierontapisteessä teitä palvelevat 21. vuosikurssin oppilaat. Hierojaopiskelijat suorittavat opinto-ohjelmaan kuuluvan työharjoittelunsa Vierumäellä. Harjoittelijatoiminnan 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 myös pantittomia pukukaappeja.

Hyvä tietää:

* Altaisiin uimahousuissa tai uima-asussa, ei uima shortseja