



# RYHMÄLIIKUNTA

KYYHKYLÄN KUNTOUTUSKESKUS 2018

## RYHMÄLIIKUNTAA LIIKUNTASALISSA

### **Kahvakuula (max. 25 henkilöä, 45 – 60min)**

Kahvakuula eli Giryä on vanha venäläinen kuntoiluväline. Se on rautakuula, johon on lisätty kahva. Kahvakuulaharjoittelu kehittää voimaa, mutta sen lisäksi myös kehonhallintaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Harjoittelussa nousee myös syke, joten aerobinen kuntokin kehittyy. Kahvakuulia on 4 kilosta 20 kiloon, joten jokaiselle harjoittelijalle löytyy sopiva vastus. Harjoitus voidaan tehdä myös ulkona.

### **Keppijumppa (max. 29 henkilöä, 30 – 60 min) sisällä tai ulkona luonnossa**

Keppijumppaliikkeet ovat selkeitä ja kokonaisvaltaisia. Keppi toimii kehon hahmotuksen apuna, se tukee ja tasapainottaa lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita. Venyttelyliikkeissä keppi opastaa venytystuntemuksen löytämisessä. Keppijumppaa voi harrastaa myös ulkona.

### **Taiji (max. 100 henkilöä, 30 min – 1h 30 min)**

Taiji on vanhoihin kiinalaisiin taistelulajeihin perustuva laji, jolla pyritään kehonhallintaan sekä henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Taiji lisää terveyttä, keskittymiskykyä ja kehotietoisuutta sekä auttaa löytämään iloa ja sisäistä voimaa. Harjoituksilla pyritään purkamaan asteittain kehon jännityksiä ja tukoksia, sekä pyritään löytämään ja hyödyntämään omaa sisäistä voimaa. Taiji soveltuu kaikille, eikä aikaisempaa kokemusta tarvitse olla.



## **Jooga (max. 20 henkilöä, 1h 30min)**

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, joka sopii kaikille omasta terveydestään, hyvinvoinnistaan ja henkisestä kasvustaan kiinnostuneille. Jooga lisää kehon liikkuvuutta ja notkeutta, kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa, opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystekniikkaa, tukee kehon ja mielen tasapainoa, johdattaa kohti syvempää itsetuntemusta, ohjaa kohti mielenrauhaa ja sisäistä hiljaisuutta. Aikaisempaa kokemusta tarvitse olla.

## **PhysioPilates (max. 12 henkilöä, 60 min – 1h 30min)**

PhysioPilates on pilatestunti, jonka ohjaajana on fysioterapeutti. Tunti sopii kaiken ikäisille ja tasoisille, myös aloittelijoille. Liikkeet perustuvat kehon keskustan hallintaan ja ne vahvistavat syviä tukilihaksia. Liikkeet lisäävät kehon voimaa, hallintaa ja liikkuvuutta joka puolestaan parantaa ryhtiä ja auttaa ehkäisemään ja parantamaan tuki- ja liikuntaelinvaivoja.

## **Venyttely (max. 30 henkilöä, 45 – 60 min)**

Kehon lihaksistoa palauttava ja rentouttava lihashuoltotunti. Leppoisan alkuverryttelyn jälkeen tehdään perusteellinen venyttely kehon päälihaksryhmille. Soveltuu kaiken kuntoisille henkilöille.

## **Rentoutus (max. 30 henkilöä, 45 – 60 min)**

Rentoutusharjoituksia eri tekniikoilla, kuten jännitys/rentoutus-, ilmaisu/uskallus-, mielikuva-, kosketus/hieronta-, kehonhahmotus- ja/tai hengitysharjoitteet.

## **FascialMethod (max. 20 henkilöä, kesto 1h )**

Suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä, johon kuuluu liikkuvuusharjoittelua, dynaamista täsmävenyttelyä, liikehallintaharjoittelua ja fasciakäsittelyä pallolla.

## **RYHMÄLIIKUNTA ALLASOSASTOLLA 2018**

### **Vesijumppa (max. 20 henkilöä, 30 – 45 min)**

Tehokasta ja mukavaa liikuntaa veden vastusta ja eri välineitä apuna käyttäen. Vesijumppa soveltuu kaikenkuntoisille uimataitoisille henkilöille.

### **Vesihölkä (max. 10 hlöä, 30 – 45 min)**

Vesijuoksun lisäksi tunti sisältää tehokkaita askelluksia ja lihaskuntoliikkeitä. Soveltuu erityisen hyvin henkilöille, joilla on tuki- ja liikuntaelinvaivoja



## RYHMÄLIIKUNTA KUNTOSALILLA 2018

### **Circuit training kuntosalilla (max. 18 henkilöä, 1-1,5 tuntia)**

Tunnin alussa on lyhyt opastus kuntosalilaitteiden käyttöön. Harjoittelu tehdään kuntopiirityyppisesti rytmittäen. Sisältää alku- ja loppuvenyttelyosuudet. Kuntopiiri kuntosalilla soveltuu erikuntoisille henkilöille; jokainen voi tehdä liikkeen kuntosensa mukaan. Kuntosalilla on HUR:in ilmanpainelaitteet, joten painoja voi muuttaa helposti itselleen sopivaksi.

## RYHMÄLIIKUNTATUNNIT ULKONA

### **Lumikengillä luontoon (max. 24 henkilöä, 1,5 tunnista eteenpäin)**

Lumikenkäily on tehokasta liikuntaa. Vaihteleva maasto ja sauvojen käyttö lisäävät energian kulutusta ja syke nousee. Lumikenkäilyyn voi yhdistää eväsretken laavulle tai läheiseen saareen.

### **Suihki sauvakävellen (max. 20 henkilöä, 1 tunnista eteenpäin)**

Sauvakävely on erinomainen kuntoilu muoto jokaiselle. Se lisää hapenottokykyä ja energiankulutusta, nostaa sykettä, parantaa lihaskestävyyttä ja nivelliikkuvuutta. Sauvakävelytunnin aluksi kertaamme sauvakävelytekniikan perusteet.

### **Valokuvasuunnistus (max. 30 hlöä, 1,5 tuntia)**

Etsi valokuvien perusteella oikea paikka Kyyhkylän piha-alueelta. Rasteilta löytyy erilaisia tehtäviä tai tietokilpailukysymyksiä ryhmän tavoitteiden mukaan. Valokuvasuunnistukseen osallistuvilta vaaditaan vähintään kohtalaista liikuntakykyä. Pyörätuolillakin suunnistus onnistuu, jos on avustaja mukana.

### **Hyvän olon polku (max. 20 hlöä, 1,5 tuntia)**

Rauhallinen metsäkävely jonka aikana tehdään hengitysharjoituksia, herätellään aisteja ja havainnoidaan luonnon elementtejä. Pysähdytään välillä tehden syventäviä harjoitteita mm. asahin, joogan tai pilateksen liikesarjoilla. Kuunnellaan ja nautitaan luonnosta. Lopuksi keskustellaan mitä tuntemuksia retki herätti.

### **Kirkkoveneellä Saimaalla (max. 14 henkilöä, 1 - 1,5 tuntia)**

Kesäaikaan voi lähteä ryhmän kanssa nauttimaan Saimaan laineista kirkkoveneellä soutaen. Kirkkovenesoutu on hyvää liikuntaa ja mukavaa yhdessä oloa. Souturetkeen voi yhdistää vierailun Kenkäveroon.

Hinta 280 €/ 1h ja 350 €/ 2h, hintaan sisältyy aina perämies Kyyhkylästä.

### **Kyyhkylä Amazing Reissu (ympäri vuoden)**

Leikkimielistä kisailua joukkueittain. Kisailu sisältää hauska tavalla haasteellisia tehtäviä, jotka vaativat tiimin jäseniltä yhteistyötaitoja ja heittäytymistä seikkailuun.

Kyyhkylä Amazing Reissun hinnat:

350 €/ 1 vetäjä / ryhmän koko 4-20 hlöä, kesto 1,5h, 550 €/2 vetäjää/ ryhmän koko 21-40 hlöä, kesto 2h

750 €/ 3 vetäjää / ryhmän koko 41-60 hlöä, kesto 2,5h, 1000 €/ 4 vetäjää /ryhmän koko yli 61 hlöä, kesto 2,5h



## Kyyhkylän Kesä- ja/tai Talviolympilaiset

Leikkimielistä kisailua joukkueittain. Kisailu sisältää talvella mm. tandem-hiihtoa, pulkalla laskua, lumipallon-heitto, ampumahiihtoa ( ampuminen heittäen) ja hankijalkapalloa. Kesällä kahvakuulan heittoa, estehyppyä, juoksukisoja, tarkkuusheittoa jne.

### KAIKKIIN OHJATTUIHIN TUNTEIHIN KUULUU:

- ammattitaitoinen ryhmänvetäjä, ryhmän vastaanotto ja opastus varusteiden laitossa
- urheiluvälineet (jokaisella tulee olla omat liikuntavaatteet!)

### RYHMÄTUNTIEN HINNAT:

- Hinta 150 € /30-60 min /yksi ohjaaja
- Vesiliikunta 190 € / 60 min / yksi ohjaaja
- Sunnuntait ja pyhäpäivät sovitaan erikseen

VARAUKSET: Myyntipalvelu 0440- 203 320 tai [myyntipalvelu@kyyhkyla.fi](mailto:myyntipalvelu@kyyhkyla.fi)

