

Kunnon Eväät - lajiesittelyt:

Ammunta

Ammattitaitoisen ohjauksen ja valmennuksen myötä sinulla on nyt loistava mahdollisuus päästä kurkistamaan ampumaurheilun saloihin Kupittaan ampumaradalla! Turun Seudun Ampujat.

Aikuisten yleisurheilukoulu

Jos osaat juosta, heittää ja hypätä – osaat yleisurheilla! Lajitaitoja kannattaa silloin tulla hiomaan aikuisten yleisurheilukouluun, joka antaa hyvät valmiudet yleisurheilla omaksi iloksi, kunnon ylläpitämiseksi tai kilpailuihin osallistumiseen. Turun Urheiluliitto.

Frisbeegolf

Frisbeegolfia voit pelata kavereiden kanssa hauskaa pitäen ja ulkoillen tai tavoitteellisesti lajitaitoja kehittäen. Ohjaajat ovat mukana auttamassa tekniikan oppimisessa. Turun Latu.

Beach Volley

Beach volley, eli rantalentopallo, pelataan kaksi vastaan kaksi hiekalla. Kenttä on hieman pienempi kuin lentopallossa ja pallo hieman erilainen, muuten laji muistuttaa lentopalloa. Nykyään lajia voi harrastaa ympäri vuoden myös Turussa, Biitsibreikki nimisessä hallissa. Turku Beach Volley Club.

Party

Tällä tunnilla ei ole rajoja eikä sääntöjä! Hulluttele helposti opittavien ja hikisten tanssisarjojen tahdissa ja naura! Tunti kehittää rytmikykyä ja ketteryyttä sekä kestävyyttä. Mentor Gym.

GoFit

Tehotreeni koko keskivartalolle, selkälihakseille, reisille sekä pakaroille, lisävastuksilla sekä oman kehon painolla. Tunnilla tehdään myös askelsarjaa, joten saat päivän cardio-treeninkin tehtyä hyvän musiikin tahdissa kivassa porukassa. Tunti sopii kaikille! M&M Kuntotalo.

Juoksukoulu

Opi taloudellisempi ja tehokkaampi tapa juosta! Tällä tunnilla käymme läpi juoksutekniikkaan vaikuttavia seikkoja käytännössä. Opit tunnissa todennäköisesti juoksutekniikasta enemmän, mitä olet aikaisemmin osannut. Vauhtisammakko.

Taekwondo

Taekwondo on kamppailulaji, jonka harrastamisen voit aloittaa missä iässä tahansa! Aikuisharrastajalle taekwondo kehittää fyysistä kuntoa, tasapainoa ja liikkuvuusominaisuuksia. Käsitekniikat ja pariharjoittelu parantavat motorisia taitoja sekä kehittävät kamppailuosaamistasi. Budokwai.

Sisäsoutu

Soututekniikka haltuun! Sisäsoutu on oma kilpalajinsa, mutta toimii myös loistavana koko kehon lämmittelynä tai oheisharjoitteluna kaikille liikkujille ja urheilijoille. Saat opastuksen laitteeseen ja tekniikkaan rennossa, kannustavassa ilmapiirissä. Ei tarvitse kokemusta – tule paikalle ja anna vedon viedä! Turun Soutajat.

Kunnon Eväät - lajiesittelyt:

Keilailu

Miten se täyskaato oikein saadaan? Keilaustunnilla harjoitellaan keilauksen eri otteita ja tekniikoita. Tämän tunnin jälkeen olet kaveriporukasi mestari! Kupittaan keilahalli.

Kehonhuolto

Liikunta on tärkeää, mutta niin on myös kehonhuolto! Tunnilla huolletaan kehoa mm. venyttelyjen, liikkuvuuden ja rullien avulla. Opi kehonhuollon salat ja pidä kehosi kunnossa! Turun Jyry.

Hyrox - Lihaskunto ja kestävyys

Hyrox-harjoittelu yhdistää kestävyyskunnon ja toiminnallisen voimaharjoittelun. Tunnilla vuorottelevat kestävyysosuudet, lihaskuntoliikkeet ja liikkuvuutta edistävät harjoitukset. Harjoittelu tehdään omalla tasolla, ja se sopii hyvin niin aloitteleville kuin kokeneemmillekin liikkujille. RR Training.

Sprinttisuunnistus

Suunnistus on monipuolinen laji, jota voi harrastaa monin eri tavoin. Sprinttisuunnistuksessa liikutaan rakennetusta ympäristössä ja Kupittaanpuisto siihen ihanteellinen paikka. Sprinttisuunnistuksen erityispiirteet tulevat tutuksi tällä pisteellä, mutta opit myös yleisiä suunnistuksen perustaitoja, joilla voit osallistua vaikka viikottaisille Turku-Rasteille. Turun Suunnistajat, Maarian Mahti ja Hirvensalon Heitto.

Kuntonyrkkeily

Kuntonyrkkeily on erinomainen ja hauska liikuntamuoto. Tunneilla harjoitellaan tekniikoita samalla kun hiki virtaa ja tunnelma on katossa. Säännöllisen kuntonyrkkeilyn jälkeen hartiasseudun vaivat ovat historiaa! Turun Urheiluliitto.

Lavis

Helppo, hauska ja hikinen tunti, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnin päättävät lyhyet loppuvenytykset. Lavista tanssahdellaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Turun Naisvoimistelijat.

LesMills Bodybalance™

BODYBALANCE™ pohjautuu joogaan ja pilatekseen ja se sopii kaiken tasoisille liikkujille. Tunnilla saat ohjaajalta vaihtoehtoja tehdä liikkeet kevyesti tai haastavammin. Keskittymisen, hengityksen ja tarkoin valittujen liikeyhdistelmien kautta kehitetään voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta miellyttävän musiikin tahtiin. Tunnin lopussa on rentoutus. Turun Urheiluliitto.

Pilates

Kehonhallintaharjoitus, joka vahvistaa erityisesti syviä tukilihaksia, parantaa ryhtiä ja kehittää kehonhallintaa. Harjoitukset tehdään rauhallisesti ja keskittyneesti, mikä lisää kehotietoisuutta ja vähentää kehon jännitystiloja. Mentor Gym.

Kunnon Eväät - lajiesittelyt:

CM Training Mobility + Core

Mobility + Core on kehoa huoltava ja vahvistava tunti, joka keskittyy liikkuvuuden parantamiseen ja keskivartalon syvien lihasten aktivointiin. Tunti tuo kehoon notkeutta, vakautta ja lisää vireyttä arkeen. Lopputuloksena on energinen olo ja vahvistunut kehonhallinta – sisältä ulospäin. CM Training.

Rullaluistelu

Rullaluistelu on suosittu liikuntamuoto, jolla on paljon harrastajia Suomessa. Harrastajat koostuvat niin järjestäytymättömistä kuntoliikkujiista, kuin Luisteluliiton lisenssillä kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa luistelevista urheilijoista. theFiilismakers - rullaluistelustaff.

CorePilates

Corepilates vahvistaa vatsan ja selän lihaksia. Ei askelsarjoja, joten sopii myös ryhmäliikuntatunteja harrastamattomille. Haastavimmille liikkeille löytyy aina myös helpompi versio. M&M Kuntotalo.

Sulkapallo

Ammattilaisohjausta tuttuun peliin! Sulkapallo on monipuolinen koordinaatiota kehittävä pallopeti. Tule tunnille niin hiotaan kämmen, rysty ja mm. smash-tekniikat huippuun! Sulkapalloseura Clear.

TNV Body tunti

Tunnin alussa 15-20 min hyppyä alkuscellus (ei sarjaa). Monipuolinen lihaskunto eri välineitä käyttäen tai kehonpainoilla, loppuun venyttelyt.

Tanssitaan!

Tunnilla pääset tanssimaan helpoin askelin monenlaisen musiikin tahdissa! Tunnilla ei tehdä lihaskuntoa vaan annetaan musiikin viedä ja rentoudutaan liikkuen. Lopussa lyhyesti palaututaan seisten venytellen. Turun Urheiluliitto.

Juoksijan voima ja liikkuvuus

Haluatko tukea juoksuharjoitteluasi vahvistamalla ja huoltamalla kehoasi tehokkaasti? Tunnilla keskitytään juoksijalle tärkeiden lihasryhmien vahvistamiseen ja liikkuvuusharjoituksiin. Oikein kohdennettu voima- ja kehonhuoltoharjoittelu parantaa juoksusuoritusta ja ehkäisee yksipuolisen treenin aiheuttamia vaivoja. Vauhtisammakko.

Workout - Toiminnallinen treeni

MOJO Workout on täydellinen kombinaatio sykeä ja voimaa! Treeni soveltuu kaikenlaisille liikkujille sillä huippuvalmentajan opastuksella löydät juuri itsellesi sopivat variaatiot liikkeisiin sekä tahtiin. Pienryhmässä valmentaja ehtii huomioida yksilölliset tarpeesi, ja kaikenlaiset treenaajat saavat varmasti lisää välineitä omaan työkalupakkiinsa! MOJO Training/Venla Salmi.

Syvävenyttely

Lempeä kehonhuoltotunti, jossa viivytään rauhallisissa venytyksissä hengityksen tahtiin. Tunnilla lisätään lihasten elastisuutta, rentoutetaan kehoa ja mieltä sekä vähennetään lihaskireyksiä ja edistetään unen laatua. Mentor Gym.