

Kunnon Eväät

Lajiesittely | 2019



Ensimmäinen tunti, 17.30–18.15

TWERK – LAJIN ESITTELEE TANSSTUDIO FLAMA

Suuren suosion maailmalla saavuttanut twerk on mukaansatempaavaa sekä hauskaa, ja tunnilla opittuja muuveja voi hyödyntää vaikkapa bileiden tanssilattialla. Tunnella käydään läpi monipuolisesti erilaisia tekniikoita, kuten heristelyjä, pyllyn poppailuja sekä muutamia lattiatekniikoita. Twerk kehittää kokonaisvaltaisesti fyysistä kuntoa, erityisesti selkä-, reisi-, pakara- sekä vatsalihaksia.

Flama
TANSSTUDIO

SENIOR PULSE – TREENIN TUOTTAA ELIXIA

Tällä yhdistelmätunnilla kehitetään sekä kestävyys- että lihaskuntoa. Kestävyyskunto-osuus sisältää yksinkertaisia askelia ja liikkeitä, jotka on sovitettu musiikkiin. Voimaharjoittelu koostuu toiminnallisista ja tehokkaista harjoituksista.

ELIXIA

TFW HURRICANE – LAJIHAASTEEN TARJOAA TFW TRAINING FOR WARRIORS TURKU

Tunnit on kehitetty erityisesti maailman parhaiden kamppailulajiuurheilijoiden fyysisten ja mentaalisten ominaisuuksien kehittämiseksi. Myöhemmin siitä ovat hyötynet tuhannet eri lajien huiput, ja sen on huomattu soveltuvan myös erinomaisesti peruskuntoilijalle. Hurrikaani on hyvä valinta ensimmäiseksi TFW-tunniksi ja se sopii myös henkilöille, joilla haus ei vielä pullistele tai kynnys osallistua ryhmäliikuntaan on yleensä korkea.

TFW
TRAINING FOR WARRIORS
TURKU

FREESTYLER™ FUNTIONAL TRAINING – VASTUSTA TUOTTAA KANGOO CLUB TURKU

FREESTYLER™:issa kestävät vastuskuminauhat ovat kiinnitettynä käsiin ja jalkoihin ohjattuina luistamattoman pohjan kautta, antaen kehosi liikkuu 360 astetta luoden samalla vastusta kaikkiin mahdollisiin suuntiin. Tämä mahdollistaa keskeytymättömän harjoittelun ja erilaiset koreografiat ilman että sinun tarvitsee pysähtyä ja vaihtaa nauhojen asentoa.

Kangoo
Club
FitSuomi Turku

KUNTONYRKKEILY – OSUMIA OTTAA VASTAAN TURUN URHEILULIITON NYRKKEILY

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja täysin turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Peruskunto kasvaa huomaamatta ja ylimääräiset kilot saavat kyytiä. Myös istumatyön jumittamat lihakset ovat taakse jäänyttä elämää jo muutaman viikon harjoittelun jälkeen.

TuUL
NYRKKEILY 19 01

NHL SCOUT – VALMENNUKSEN TARJOAA RAUTALA TRAINING

Maailmanluokan huippuvalmennusta tarjolla! Tule ja koe ainutlaatuinen NHL kiekkoilijoiden kesätreeni! Rautala Trainingin vaativassa valmennuksessa ovat olleet mm. Saku Koivu, Kaapo Kakko, Mikko Rantanen, Patrik Laine, Rasmus Ristolainen ja monet muut huiput! Lisäätkö listaan myös oman nimesi?

RAUTALA TRAINING

KUNTOSALI TUTUKSI – OHJAUksesta vastaa Turun Liikuntapalvelut

Miten näitä laitteita oikein käytetään? Osaavan henkilökunnan opastuksen jälkeen voit jatkaa harrastamista turvallisesti ja tehokkaasti!

TURKU
Liikunta

KEILAILU – LAJIN TARJOAA TURUN LIIKUNTAPALVELUT

Keilailu on mukava liikuntamuoto ja yksi Turun harrasteryhmien lajeista. Täyskaatojen ja paikkojen tavoittelussa sinua on auttamassa lajin harrastaja ja keilaohjaaja!

AMPUMAUrHEILU ABC – ASEEN KOHDISTUKSESSA AUTTAA TURUN SEUDUN AMPUJAT

Maailman ensimmäisenä suomalaisena naisena täydet 400 pistettä ampunut Hanna "Hopon" Pitkänen opastaa sinut ilma-aseiden ja ampumaurheilun kiehtovaan maailmaan. Turun Seudun Ampujien harjoitushalli on Kupittaan urheiluhallin alakerrassa.

SA
TURUN SEUDUN AMPUJAT

TESTAUSASEMA – KUNTOTASOSI SELVITTÄVÄT LIIKU JA TURUN LIIKUNTAPALVELUT

Asemalla mukana muun muassa lihaskuntotestejä, In Body -mittaus sekä Turun liikuntaneuvoja!

TURKU
Liikunta

LIIKU

Liikunta elämäntavaksi!

LIIKU

LiikU on liikunnan asiantuntija Lounais-Suomessa. Liikuttamme lapsia ja aikuisia tapahtumissa ja leireillä. Koulutamme lasten kanssa työskenteleviä, seuratoimijoita ja työyhteisöjä liikuttamaan muita. Puhumme liikunnan puolesta päättäjillä.

Toinen tunti, 18.30–19.15

LOVE2DANCE – LANTEITA KEINUTTAA ELIXIA

Dynaaminen yhdistelmä helposti seurattavia askelia, erilaisia tanssityylejä ja musiikkilajeja. Raikkaita rytmejä ja retroklassikoiden alkuperäisiä muuveja. Saat kokea jotain täysin uutta vuoristoradassa, jossa uusi kohtaa vanhan ja itä lännen.

ELIXIA

KUNTOPALLOTREENI – TREENISSÄ MUKANA TURUN NAISVOIMISTELIJAT

Hyödynnä gasellimaisten kenttärheilijoiden salaista asetta ja treenaa keskikroppa timmiksi kuntopallon avulla. Kuntopalloliik-
keet ovat supermonipuolinen lisä treeniisi. Harjoitukseen voi osallistua yksin tai sopia parin ennakoon.



KANGOO POWER – KENKURUMEINIGISSÄ KANGOO CLUB TURKU

Pomppuharjoittelu Kangoo Jumps -kengillä on sairaan hauskaa ja rasittaa niveliä jopa 80 % vähemmän. Luuston ja lihasten jälleenrakentamisessa hyppiminen on tehokkainta harjoitusta.



M.A.X. – TEHOTREENIN TAKAA MOVET LADIES

M.A.X. on intensiivinen koko kehoa muokkaava ryhmäliikuntatunti, jossa hyödynnetään step-lautaa. Tämä supertehokas treeni kehittää lihaskivytystä, kestävyyttä, voimaa sekä koordinaatiota. Tuntia voi verrata sporttiseen porrastreeniin. Rasvanpoltto on taattua! GO to the M.A.X.!



KUNTOSALI TUTUKSI – OHJAUKSESTA VASTAA TURUN LIIKUNTAPALVELUT

Miten näitä laitteita oikein käytetään? Osaavan henkilökunnan opastuksen jälkeen voit jatkaa harrastamista turvallisesti ja tehokkaasti!



KEILAILU – LAJIN TARJOAA TURUN LIIKUNTAPALVELUT

Keilailu on mukava liikuntamuoto ja yksi Turun harrasteryhmien lajeista. Täyskaatojen ja paikkojen tavoittelussa sinua on auttamassa lajin harrastaja ja keilaohjaaja!

JUOKSUKOULU – ASKELTIHEYTTÄ LISÄÄMÄSSÄ VAUHTISAMMAKKO

Koordinaatio, vauhtikestävyys, pronaatio ja inflaatio! Mikä on oleellista ja miten saat askeleesi rullaamaan. Helpot ja nopeat vinkit vauhdikkaaseen juoksemiseen.



Kolmas tunti, 19.30–20.15

STRONG & FLEXIBLE – VAPAAKSI JA VAHVAKSI BY ELIXIA

Strong & Flexible on tunti, joka lisää liikkuvuutta, tasapainoa ja voimaa. Kaikki harjoitteet tehdään oman kehon painolla. Tämä tunti saa sinut tuntemaan vapaaksi ja vahvaksi!

ELIXIA

HIIT – SYKKEENNOSTAJANA TURUN NAISVOIMISTELIJAT

Kovatehoinen intervallitreeni, jossa tavoitteena on liikkua mahdollisimman kovaa maksimisykealueen tuntumassa. Tunti voidaan toteuttaa patteriharjoituksena tai ilman. Sopii perusterveille liikkujille.



BARRE MOVE – LEMPEÄÄ LIIKUNTAA, MOVET LADIES!

Barre Move®-tunnilla yhdistyvät klassinen baletti, jooga sekä toiminnallinen harjoittelu. Tehokas, mutta lempeä tapa harjoittaa hyvää ryhtiä, voimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Edistää kehontuntemusta ja kehonhallintaa. Et tarvitse aikaisempaa balettitaustaa, vaan tunti sopii kaikille.



KAHVAKUULA

Laji sopii sekä miehille, että naisille. Kuulia on eri painoisia, joka takaa harjoituksen osallistumisen kuntotasosta riippumatta. Kahvakuulan yleisimmät liikkeet ovat ns. moninivelliikkeitä, jolloin liikkeet kohdistuvat isoille lihasryhmille.



SISÄSOUTU – POTKUA LISÄÄMÄSSÄ TURUN SOUTAJAT

Sisäsoutu on soutuunudoista nuorin, mutta jo laajalle levinnyt. Laji on alkuaan ollut oheisharjoittelumuoto mm. olympialuokan soutajille, hiihtäjille ja muille kestävyyslajien urheilijoille. Nyt sisäsoudun kilpailijoita ja harrastajia on tuhansia ympäri maailmaa.



SALSA – IHANAT RYTMIT TARJOAA TANSSISTUDIO FLAMA

Viva la Vida!! Salsan alkeistunti, jossa irroitellaan salsarytmien tahtiin ja harjoitellaan salsan perusaskelita ja tekniikkaa, vartalonkäyttöä ja rytmiiikkaa. Tämä tunti sopii kaikille!



KUNTOSALI TUTUKSI -OHJAUKSESTA VASTAA TURUN LIIKUNTAPALVELUT

Miten näitä laitteita oikein käytetään? Osaavan henkilökunnan opastuksen jälkeen voit jatkaa harrastamista turvallisesti ja tehokkaasti!



KEILAILU – LAJIN TARJOAA TURUN LIIKUNTAPALVELUT

Keilailu on mukava liikuntamuoto ja yksi Turun harrasteryhmien lajeista. Täyskaatojen ja paikkojen tavoittelussa sinua on auttamassa lajin harrastaja ja keilaohjaaja!

SYÖ HYVIN! VOI HYVIN! -LUENTO – FILOSOFINA MARIKA HILLGREN

Syömisestä tehdään usein liian vaikeaa! Miten fitnessvalmentaja- ja kilpaurheilija Marika Hillgren suhtautuu valtavaan tietotulvaan, jossa oleellinen ja epäoleellinen sekoittuvat.

