

Liikunta ja ulkoilupäivä lauantai 22.9.2018 Reumaliitto / aluetoimikunta II

Eerikkälän urheiluopisto
Urheiluopistontie 138 31370 Eerikkilä (Tammela)

Ohjelma

09:30 – Saapuminen Eerikkilään

09:30-10:00 – Kahvitarjoilu / talon aamiainen

(kahvi, tee, tuoreet talon sämpylät, ruisleipää ja levitettä, paikallisia leikkeleitä, juustoja, kurkkua, tomaattia, tuoresalaatti, jogurtti, tuoremehua, keitetyt munat, tuoreita hedelmiä)

10:00-11:00 Luento: Ruokavalio ja jaksaminen

11:15-12:15 Lounas runsaasta buffetpöydästä

(runsas salaattipöytä, kaksi lämmintä pääruokaa lisukkeineen, kasvisruokavaihtoehto, kahvi/tee, talon maukkaat leipää levitteineen, maito, piimä, vesi, kotikalja, sekamehu)

12:45 – 13:45 Ohjattua liikuntaa, ryhmät

KUNTOSALI TUTUKSI + KIERTOHarjoittelu

Tunnin aikana tutustutaan kuntosalin tavallisimpiin laitteisiin ja tehdään kiertoHarjoitus, joka sopii kaikenlaisille liikkujille. Kesto 1,5 h.

FASCIALINJAUStm JA RENTOUTUS*

Fascialinjaus on koko kehon toiminnallista liikkuvuusharjoittelua. Liikkuvuuden tuloksellisuuden kannalta on hyvä harjoittaa koko kehon liiketoimintaketjuja. Fascialinjauksella eli kehon sidekudoslinjoihin kohdistuvalla liikkeellä, hengityksellä ja rentoutumisella pyritään kehon faskioiden liikkuvuuden keskinäiseen parantamiseen. Siten koko kehon liikkuvuus palautuu. Liikkeet ovat lempeää, pumppaavaa lihastyötä ja kontrolloitua venytystä. Palautumista tehostaa lopuksi toteutettava sanallinen rentoutuminen. Kesto 1,5 h.

PUMPPU

Kehittää lihaskestävyyttä, lisää energiankulutusta ja kiinteytymistä. Liikkeet tehdään levytankoa ja – painoja, omaa kehoa, käsipainoja ja step -lautoja hyödyntäen. Kaikki päälihasryhmät saavat treeniä tällä tunnilla. Tunti soveltuu hyvin kaikille, eikä se sisällä askelsarjoja. Kesto 1 h.

PATIKOINTI

Virkistävä kävelyretki Eerikkälän lähimaastossa / Luontokeskus. Metsässä samoilu laskee stressitasoa, rauhoittaa ja auttaa keskittymään tähän hetkeen. Samalla tutustuu upeaan järviluontoon. Patikointi luontokeskukseen on noin 2-2.5 kilometriä. Patikointi voidaan järjestää omatoimisena. Reitti kulkee osittain pitkospuuta pitkin. Kesto 1-1,5 h

14:00-15:30 Uimahalli ja sauna. Kaksi vuoroa, 1,5 h / vuoro

15:30-16:00 Kahvitarjoilu

Päivän hinta on 40€. Sis.matkat, kahvit 2x, lounaan, ohjatun liikunnan/tai patikoinnin sekä saunan ja uinnin. Bussin reitti ja aikataulu ilmoitetaan elokuun lopulla.

Sitovat ilmoittautumiset 15.6. mennessä info-puh. 040 557 15 30 tai riretu@gmail.com
Ilmoittautuessa tulee ilmoittaa minkä ohjatun liikunnan valitset.