

AULANGON ULKOILUMAJA

LIIKUNTA-AKTIVITEETIT

Tiimikisat

Meidänjengi

Äly- ja älykkyystehtävät toimivat ryhmän yhteishengen kohottajana ja auttavat ongelmaratkaisutaitojen kehittämässä. Aina ei suurin, vahvin ja nopein pärjää. Tämän tuokion rakennamme neljän vuoden ajanmukaisesti ja päivän ilmiöitä mukailen.

Hugon seikkailu

Hugon seikkailu vie sinut 1900 -luvun liikunnan pariin !?! Rastirata kiertelee Puistometsän maastossa ja näet samalla kaikki merkittävät nähtävyydet sekä kuulet Huugon tarinan. Tästä kokonaisuudesta ei tunnilla selviä vaan aikaa tulee varata useampi tunti.

Pihapelit

Mökkitikka, petanque, kroketti ja frisbee ovat pihapelien aatelia. Näillä kaikille tutuilla mökkipeleillä vietetään hauskoja leppoisia hetkiä ulkona kohtaamisen merkeissä.

Suunnistusseikkailu

Kartta ja kompassi ovat tässä suunnistuksessa aivan liian yliarvostettuja. Tunnista valokuvista maamerkki, joka johtaa sinut seuraavalle rastille. Tai kaiva älypuhelin esiin ja lähde etsimään MOBO-rasteja.

Petanque

Pehmeiden arvojen peli, jota voi pelata huvikseen tai tosissaan. Aulangon ulkoilumajan parkkialueella on ratkottu lajin SM-arvoja, tule ja testaa kenttämme.

Tarkkuutta päivään

Kuka onkaan ryhmän tarkin ”jäppinen”. Osumatarkkuutta testataan mitä erilaisin keinoin Tarkkuus ammuntaa luontoystävällisesti ja tarkasti.

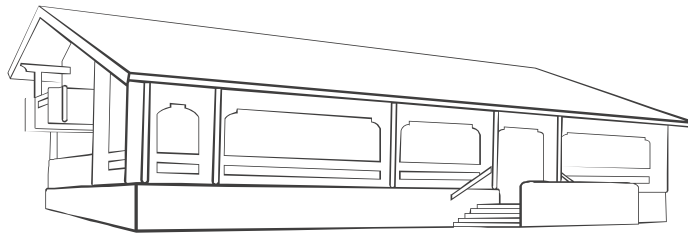
Kunto- ja terveysliikunta

Sauvakävelyklinikka

Sauvakävelyklinikalla perehdytään sauvakävelyn tehoharjoitteluun. Sauvaloikat ja sauvajuoksut monipuolistavat harjoittelua ja antavat enemmän tehoja sauvakävelyyn. Soveltuu lajista uusia ulottuvuuksia hakeville sekä harjoitteluun tehostamiseksi.

Sauvakävely

Sauvakävely tuo kävelyyn tehoa ja lisää sen rentouttavia vaikutuksia hartioiden ja selän seudulla. Sauvakävelytekniikan opastusta ja lenkkeilyä Aulangon historiallisen kauniissa luonnossa. Haluttaessa voidaan pitää kahvitauko Näkötorilla. Tehokasta ja turvallista liikuntaa kaikenikäisille.



AULANGON ULKOILUMAJA

Kävely

Kävely on suomalaisten suosituin liikuntamuoto ja se vaikuttaa edullisesti terveyteen ja fyysiseen kuntoon. Yli kaksi miljoonaa suomalaista ilmoittaa harrastavansa kävelyä. Kävely on helppo liikuntamuoto ja helposti toteutettavassa eikä harrastus vaadi erityisiä välineitä. Jos kerran aiot kävellä, niin mikset kävelisi Aulangon kauniissa luonnossa sekä puistometsässä. Kävely n. 4 km historiallisessa maastossa ohjaajan opastuksella.

Aulankojärven patikka

Suomen ensimmäisen kansallisen kaupunkipuiston sydämessä sijaitseva Aulanko on tunnettu sekä historiasta että luonnosta. Lähde kiertämään Aulankojärveä (n. 7 km)sauvoilla tai ilman ja koe koko komeus. Matkalla nautitaan kahvit ja/tai paistetaan makkaraa avotulella.

Lumikenkäily

Lumikenkäily on luontoystävällinen keino liikkua talvisissa maisemissa. Lumikengillä pääsee Aulangon elämykselliseen maastoon, metsään ja luonnonrauhaan. Lumikenkäilijä ei tarvitse latuja, vaan pääsee liikkumaan vaihtelevissa mäkimastoissa jokaisella kelillä. Voimme väittää käsi sydämellä, että Aulangon maasto on kuin luotu lumikenkäilyyn. Tule ja koe! Kaikki retkemme päättyvät kuumaan mehuun.

Maastohiihto

Suksilla liikkuminen talvisessa luonnossa antaa henkisiä voimavaroja arkiseen toimintaamme ja hyvinvointia koko kehollemme peruskunnon parantuessa. Maastohiihto on liikuntalajina hyvin monipuolinen. Maastohiihto kuormittaa suurta osaa lihaksistoamme vaihtelevilla liikerytmeillä maastokohtien mukaan antaen samalla sopivaa työtä hengitys- ja verenkiertoelimistöllemme puhtaassa metsäilmassa.

Lihaskuntoa

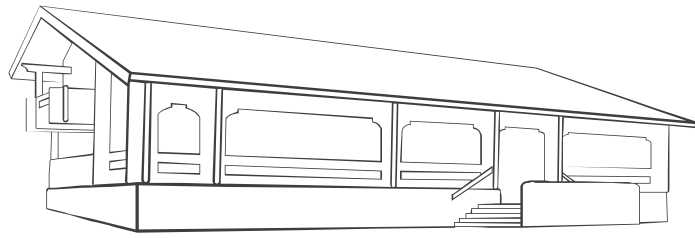
Kahvakuula

Kahvakuula sopii kaiken tasoisille vasta-alkajasta kokeneempaankin liikkujaan ja tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet lihaskunnon kehittämiseen ja ylläpitoon. Tarjolla on erikokoisia kuulia, joten jokainen jumppaaja pystyy säätämään raskuustasoa itselleen sopivaksi. Tunti räätälöidään ryhmän toiveiden ja kuntotason mukaan.

Gymstick

Gymstick yhdistää perinteisen keppijumpan ja kuminauhajumpan samaan ”pakettiin”. Tämä treeniväline sopii toiminnalliseen harjoitteluun, jossa vastus on säädettävissä tason mukaisesti. Tunti räätälöidään ryhmän toiveiden ja kuntotason mukaan.

Kaikki liikunta-aktiviteetit suunnitellaan ja toteutetaan ottaen huomioon osallistujien kuntotason. Liikuntaohjauksen kesto määritellään aina etukäteen asiakkaan toiveiden mukaisesti. Osallistujalla tulee olla liikuntaan ja olosuhteisiin soveltuva vaatetus ja jalkineet.



AULANGON ULKOILUMAJA