

# **SYKETTÄ LIIKUNTAPALVELUT**

**KEVÄT 2016**

**HENKILÖSTÖN OMAT TUNNIT  
JA TUNTIKUVAUKSET**



## **MAANANTAI klo 16.00 – 16.55 JOOGA & PILATES**

Snellmanian kuntosali/ Yliopisto-kampus (Yliopistonranta 1, Snellmanian 2. krs)

**Ohjaaja:** Emilia Kujala

**Sisältö:** Jooga & Pilates -tunnilla keskitytään vahvistamaan rankaa tukevia syviä lihaksia yhdistäen terapeutista joogaa ja klassisen pilateksen perusharjoitteita. Harjoittelun tavoitteena on etsiä ihanteellista voiman ja elastisuuden tasapainoa sekä syventää kehotietoisuutta.

Tunti soveltuu erinomaisesti istumatyötä tekeville ja selkävaivoista kärsiville. Työskentely tapahtuu pienryhmässä. Aiempi kokemus joogasta tai pilateksesta ei ole välttämätöntä. Tee ryhtiliike ja tule mukaan!

## **MAANANTAI klo 17.15 – 18.00 VESIJUMPPA**

Kylpylä Rauhalahden kylpylässä (Katiskaniementie 8, 70700 Kuopio)

**Ohjaaja:** Kylpylän oma ohjaaja

**Sisältö:** Vesijumppaa Rauhalahden kylpylässä! Luvassa on perinteistä, matalan kynnyksen liikuntaa veden ympäröimänä. Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Kyseessä on monipuolinen laji, johon myös miehet ovat lämpimästi tervetulleita.

Vesijumppa on moninainen liikuntamuoto. Vedessä liikkumisen hyvä puoli on siinä, että tehon voi säätää juuri itselleen sopivaksi, kevyttä jumppaa hitaalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä.

Tarrat tarkastetaan Rauhalahden kylpylän vastaanotossa, josta sinut ohjataan altaalle. Voit halutessasi maksaa lisäksi kylpylämaksun ja nautiskella kylpylöstä jumpan jälkeen. SYKETTÄ-tarra oikeuttaa sinut vierailemaan vesijumppassa ilman ylimääräisiä maksuja.

Tervetuloa kokeilemaan!

## **TIISTAI klo 16.30 - 17.30 KUNTOSALISTARTTI**

Kuntokeskus Alfido (Puistokatu 14-16, 70110 Kuopio)

**Ohjaaja:** Janne Sallinen/Alfido

**Sisältö:** Kuntosalistartti on tunti sinulle, jolle harjoittelu kuntosalilla ei ole tuttua tai kaipaat uusia tapoja liikkua. Harjoittelemme kiertopiirissä hyödyntäen kuntosalilaitteita, omaa kehonpainoa, kahvakuulia jne. Liikkeet ovat suoraviivaisia ja turvallisia eivätkä vaadi erityisiä liikuntataitoja. Tunti kehittää monipuolisesti lihaskuntoa ja peruskuntoa. Tunti sopii kaiken kuntoisille, sillä liikkeissä valitaan omalle kunnolle sopivat kuormat ja suoritustekniikat.

Ohjaajana toimii Alfidon oma Janne Sallinen. ([http://www.alfido.fi/janne\\_sallinen](http://www.alfido.fi/janne_sallinen))

## **KESKIVIIKKO klo 16.00 - 16.55 MINDFULNESS**

Yliopiston kampus

**Ohjaaja:** Emilia Kujala

**Sisältö:** Henkilöstön Mindfulness -tunnit on jaettu 4 blokkiin, joihin jokaiseen kuuluu 3 harjoituskertaa. Ilmoittautuessasi blokin ensimmäiselle kerralle, ilmoittaudut samalla blokin kaikille kolmelle harjoituskerralle. Tarkoituksena on tiiviimmin syventyä teemaan ja siksi yksi ryhmä osallistuu aina kolmen kerran kokonaisuuteen. Halutessasi voit ilmoittautua mukaan vaikka kaikkiin blokkeihin!

Blokki 1: Tutustu mindfulnessiin - perusharjoitteet (27.1., 3.2., 10.2.)

Blokki 2: Tietoinen liike - liikkeelliset harjoitteet (17.2., 24.2., 2.3.)

Blokki 3: Tutustu mindfulnessiin - perusharjoitteet (16.3., 23.3., 6.4.)

Blokki 4: Tietoinen liike - liikkeelliset harjoitteet (13.4., 20.4., 27.4.)

Mindfulness-tunneilla ladataan akkuja ja rauhoitetaan keho ja mieli tietoisesta ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteiden avulla. Mindfulness-harjoittelulla on monia tutkittuja kehon ja mielen hyvinvointia sekä stressinhallintaa tukevia vaikutuksia ja sitä käytetään nykyään laajalti yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tunnilla ei hikoilla, varauduthan siis pidemmällä hikoilla ja vähemmän kiristävillä housunnapeilla. Harjoitukset sopivat kaikille ja mukaan voivat tulla niin vasta-alkajat kuin mindfulnessiin jo tutustuneet.

Tunteja ohjaa mindfulness-kouluttaja, jooganopettaja ja sosiaalipsykologi Emilia Kujala.

## **KESKIVIIKKO klo 18.00 - 19.00 RYHTI JA KEHONHUOLTO**

Opistotien liikuntasali (Opistotie 2)

**Ohjaaja:** Heidi Aaltonen

**Sisältö:** Tunnilla keskitytään herättelemään kroppaan työpäivän rasituksen jälkeen. Alussa laitamme veren kiertämään pienellä alkulämpällä, josta sitten siirrymmekin lihaskunto-osion pariin. Pyrimme vahvistamaan erityisesti syviä, ryhtiä tukevia lihaksia ja parantamaan keskivartalon hallintaa. Seuraavaksi siirrymme huoltamaan kroppaa venytyksin ja foam rolleria apuna käyttäen.

Keskitymme erityisesti hyvään keskivartalon lihasten hallintaan, ryhdin ylläpitoon ja lantionseudun sekä

hartioiden kireyksiin helpottamiseen vastapainoksi istumatyölle. Pyrimme myös rentouttamaan mielen ja pääsemään irti stressaavista ajatuksista. Tunti on siis kokonaisvaltainen virkistystuokio, joka tuo lisää liikettä ja liikkuvuutta arkeen!

## **TORSTAI klo 16.00 – 16.55 LIHASKUNTO**

Studentian liikuntasali (Yliopistonranta 3)

**Ohjaaja:** Olli-Pekka Sartanen / Heini Honkanen

**Sisältö:** Kyseessä on tehokas lihaskuntotreeni koko vartalolle. Tunnilla tehdään helppoja ja selkeitä, mutta monipuolisia perusliikkeitä. Kokonaisvaltainen tunti sisältää alkulämmittelyn ilman hyppyjä, lihaskunto-osuuden, jossa käytetään välineitä ja oman kehon painoa, sekä loppuvenyttelyä.

Luvassa on monipuolinen treeni, jossa jokainen tekee harjoituksen omalla tasollaan saaden vaihtoehtoja liikkeisiin. Älä unohda hikipyhettä ja juomapulloa.

Ohjaaja ottaa mielellään vastaan palautetta ja ideoita. Tervetuloa!

## **SUNNUNTAI klo 9.00 – 12.00 PERHEVUORO**

Opistotien liikuntasali (Opistotie 2)

**Sisältö:** Hei sinä SYKETTÄ-tarran omistaja, joka elät lapsiperheen arkea! SYKETTÄ-tarran omistajille ja heidän puolisoilleen ja lapsilleen on varattu oma vuoro. Riittää, että yhdellä perheen jäsenistä on voimassaoleva SYKETTÄ-tarra.

Ilmoita perheesi mukaan ja laita pystyyn pelit, tempuradat tai hippa-leikit. Ideana on mahdollistaa usean perheen yhteinen liikunta ja liikkua lasten ehdoilla. Liikuntatiloissa on käytössä erilaisia välineitä. Niitä säilytetään kuntosalin koreissa ja hyllyissä, joten siivoattehan salin vuoronne jälkeen. Huomioithan, että liikkuminen tiloissa on omalla vastuullanne.

