

Junnujen salikoulu

25.1.2021 klo 18 alkaen

Junnujen SALIKOULU alkaa 25.1 klo 18.00. Valmennus on tarkoitettu 12-15-vuotiaille nuorille, jotka haluavat aloittaa kuntosaliharjoittelun turvallisesti ja tehokkaasti ammattilaisen johdolla.

Valmennuksessa nuori oppii kuntosaliharjoittelun perusteet sekä oppii käyttämään välineitä oikein ja turvallisesti. Säännöllinen ja oikein toteutettu lihaskuntoharjoittelu vahvistaa niin lihaksia, luita kuin niveliäkin, joka luo tärkeää pohjaa aikuisiän hyvälle kunnolle ja toimintakyvylle. Lapset, jotka liikkuvat monipuolisesti jo nuorena liikkuvat enemmän myös aikuisena. Tämä auttaa nuoria ylläpitämään hyviä liikuntatottumuksia läpi elämän.

Harjoittelussa huomioidaan iän mukaiset herkkyyksikaudet ja keskitytään myös motoristen taitojen kuten tasapainon, koordinaation, nopeuden ja ketteryyden oppimiseen sekä lihasten hermostollisen aktiivisuuden kehittämiseen. Välineinä kuntosalilaitteiden lisäksi käytämme erilaisia pienvälineitä, kuten käsipainoja, palloja, kahvakuulia ja TRX:ää sekä tietenkin oman kehon painoa.

Salikoulun käyneet voivat harjoitella salilla myös itsenäisesti ilman aikuisen läsnäoloa. Näin nuori voi hyödyntää pienryhmässä opittuja taitoja ja tehdä kuntosaliharjoittelua turvallisesti myös itsenäisesti.



HUKKA
Enemmän elämää

Pienryhmävalmennus

Tässä valmennuksessa:

- Opit lihaskuntoharjoittelun perusteet ja oikeat liiketekniikat
- Opit treenaamaan kuntosalilla turvallisesti ja tehokkaasti
- Parannat lihaskuntoasi
- Kehität motorisia taitojasi (tasapaino, koordinaatio, nopeus ja ketteryys)
- Kehität liikkuvuuttasi
- Saat kaksi erilaista harjoitusohjelmaa omatoimiseen harjoitteluun
- Kerran viikossa tehokas treenisessio pienryhmässä

Valmentaja: Niina Väyrynen, niina.vayrynen@hukka.net, 050 5660376

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on n. 2 kuukautta (8 tapaamista)

Ajankohta: 25.1.2021 – 15.3.2021

Tapaamiset: maanantaisin klo 18–19

Osallistujamäärä: 4–12 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittäviä tuki- ja liikuntaelinsairauksia

Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 99 €/kk, yhteensä 198 €, ei-jäsenelle 119 €/kk
(vastaavansisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk)

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan niina.vayrynen@hukka.net 21.1.2021 mennessä

***Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan
niina.vayrynen@hukka.net 21.1.2021 mennessä!***

Terveisin valmentajasi Niina