

TIIMIHENGEN NOSTATUSTA

JUNNUOLYMPIALAISET

Kisailien toteutettava turnaus sisältää useita lyhytkestoisia, huumorin höystämiä liikunnallisia tehtäviä. Turnauksessa otetaan mittaa nokkeluudesta kuten myös fyysisistä taidoista. Ryhmäkoko max. 40.

PICKLEBALL

Trendikäs ja hauska mailapeli. Pickleball yhdistää elementtejä tenniksestä, pingiksestä ja sulkapallosta. Peli on helppo oppia. Ryhmäkoko max 23.

LUONTOLIIKUNTAA

MELONTA

Melontaretki vakaalla intiaanikanootilla Ruostejärvellä. Oppaan avustuksella lajin saloihin on mukavaa ja turvallista tutustua. Ryhmäkoko max. 40.

FATBIKE –MAASTOPYÖRÄSAFARI

Hitsaa joukkuehenki yhteen haastavilla metsäpoluilla. Pyöräilyelämys Eerikkilän lähimaaston kauniissa järvimaisemissa! Reissu Fatbikeilla tuo luonnossa liikkumiseen uuden ulottuvuuden. Pyöräilijän pituus tulee olla yli 165cm. Ryhmäkoko max. 23.

JOUSIAMMUNTA

Kuka on joukkueen Robin Hood? Tutustu oppaan avulla vaistoammunnan saloihin, jossa haasteita riittää monella tasolla. Jousena käytämme vastakaarijousta. Ryhmäkoko max 23.

KEHONHUOLTO

JUNNUJOOGA

Joogaan tutustumista leppoisassa hengessä musiikin mukana. Harjoitukset parantavat kehontietoisuutta, koordinaatiota ja keskittymiskykyä sekä vahvistavat ja rentouttavat lihaksia. Ryhmäkoko max. 23.

SYVÄVENYTTELY

Syvävenyttelytunnilla rentoudut ja avaat pitkällä yli yhden minuutin venytyksillä jännittyneitä lihaksia. Venyttely tapahtuu pääasiassa alaraajoille. Ryhmäkoko max. 23.

KEHONHUOLTORULLAUS

Opi rentouttamaan lihaksen hieronta- rullalla. Hierontarulla on monipuolinen kehonhuoltoväline, jonka avulla saat lihaksen rentoutumaan. Max. 23.

LIHASKUNTO

TRX- TREENI

TRX-vastusnarua ja omaa kehon painoa hyödyntäen tehtävä treeni. Naruilla treenaaminen haastaa koko kehon, parantaa koordinaatiota ja aktivoi koko treenin ajan erityisesti keskivartalon tukilihaksia. Turvallinen treeniväline nuorille urheilijoille. Ryhmökoko max. 23.

LAJINOMAINEN GYMSTICK –TREENI

Kepin ja kuminauhan avulla voidaan tehdä lajinomaista fysiikkaharjoittelua iästä riippumatta. Esimerkiksi gymstick:n avulla on helppo opetella painonnostotekniikat tai lajivoimaharjoitteet ennen kuntosalille siirtymistä. Treeni voidaan pitää ennen tai jälkeen varsinaisen lajitreenin. Koulutuksessa käymme läpi perusliikkeet sekä erilaisia lajivoimaharjoitteita. Ryhmökoko max. 23.

SUPERBAND TREENI

Paksulla vastuskuminauhalla treenaamisessa yhdistyy lihaskuntoharjoittelu, yhdessä tekeminen sekä kuminauhalla tehtävät liikkuvuus- harjoitteet. Pallopelaajille suunnitellulla tunnilla opitaan erityisesti nopeutta ja räjähtävyyttä. Tunti on rakennettu kolmesta osasta: 1. Lihaskunto 2. Pariharjoitteet 3. liikkuvuus. Hauskaa ja haastavaa. Ryhmäkoko 30 henkilöä.

PAINONNOSTO TEKNIIKAT KUNTOON

Etukyykky – Takakyykky – Rinnalle veto – Tempaus

Oikeat nostotekniikat auttavat nuorta urheilijaa aloittamaan voimaharjoittelun oikein. Oikein tehty voimaharjoittelu ehkäisee rasitusvammojen syntyä, parantaa koordinaatiota ja antaa pohjaa turvalliseen harjoittelulle. Tunnin aikana opetelme oikeat tekniikat keppiä ja painonnostotankoa hyödyntäen. Kurssi on tarkoitettu yli 15 vuotiaille. Ryhmäkoko max.23 henkilöä.

LUENNOT

NUOREN URHEILIJAN RAVITSEMUS

Oikea ravitsemus ja arjen ajankäytön hallinta ovat nuorelle urheilijalle paitsi jaksamisen myös kehittymisen ja luonnollisen kasvun kannalta tärkeä työväline. Terveellinen ja monipuolinen sekä määrällisesti riittävä ruokavalio ja lepo tehostavat palautumista harjoittelusta ja kilpailuista. Luennoilla käymme läpi käytännönläheisillä esimerkeillä nuoren urheilijan tärkeimpiä seikkoja monipuolisesta ja terveellisestä syömisestä sekä painotamme levon ja arjen hallinnan merkitystä kehityksessä.

KESTÄVYYSHARJOITTELUN KULMAKIVET

Oikealla kuormituksella tehty kestävyys- harjoittelu parantaa vireystilaa, auttaa jaksamaan arjessa paremmin sekä parantaa aerobista kuntoa. Luennoilla tutustutaan kestävyys- harjoittelun perus periaatteisiin sekä minkälaisella harjoittelulla rakennat vahvan kivijalan.

LIHASKUNTOHARJOITTELUN PERUSTEET

Lihaskuntoharjoittelulla pystyt parantamaan lihaskestävyyttä, tukilihasten kuntoa sekä kasvattamaan lihasmassaa. Luennoilla opit lihas- kuntoharjoittelun perusteet sekä ymmärrät minkälaisella lihas- kuntoharjoittelulla kannattaa eri ikävaiheissa tehdä.

USKO ITSEESI, OLE VOITTAJA

Luennoilla saat tietoa itsepuhelun sekä mielikuvaharjoittelun merkityksestä henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisessa. Luennoilla opi johtamaan itseäsi, tunnistamaan omat demonit, muuttamaan negatiivista tunnetta positiiviseksi. Luennon lopuksi opetellaan asettamaan itselle selkeä tavoite.

EERIKKILÄ
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1949

Hinnat sis. alv
1h 95€ + 6€/ hlö
1,5h 150€ + 6€/ hlö

Hinnat alv 0
1h 76,60€ + 4,83€/ hlö
1,5h 120,95€
+ 4,83€/ hlö

KYSY LISÄÄ:
sales@eerikkila.fi
P. 0201 108 238