

<u>Tid</u>	<u>BH 1</u>	<u>BH 2</u>	<u>BH 3</u>	<u>Gym</u>	<u>Mediatek</u>	<u>Klassrum 1</u>	<u>Aulan</u>	<u>Kasnäs</u>
10:00 - 10:10	<u>Gemensam uppvärmning</u>							
10:15 - 11:00	Cirkelträning (Vuxeninstitutet)	Power (Actiwell)	Lätt gymnastik (Välfrädsavdelning)	Senior gym (Välfrädsavdelning)	Pilates (Vuxeninstitutet)		Inbody Mätning (F:ma emiliamattssonPT)	
11:15 - 12:00	Lätt Crossfit (Actiwell)	Nack och rygg jumpa (Rehab Center)	Fitball (Välfrädsavdelning)	Nybörjar gym (Välfrädsavdelning)	FasciaMethod (Vuxeninstitutet)		Inbody Mätning (F:ma emiliamattssonPT)	
12:15 - 13:00	Tabata (Välfrädsavdelning)	Kampsport (Actiwell)	Spiraalistabilaatio (Emilia Frisk)		PhysioPilates (Rehab Center)	Föreläsning (Anders Levin)	Inbody Mätning (F:ma emiliamattssonPT)	
12:45 - 14:00	<u>Lunch i Strandhotellet 13 €</u> <u>Jäntevä säljer smoothies och annat att äta i caféet hela dagen.</u>							
14:00 - 14:45	Mix (Actiwell)	Zumba Gold® (Vuxeninstitutet)	Barnjumpa (Jäntevä)	Ungdomsgym (Välfrädsavdelning)	Fascial & Stretching (Rehab Center)	Luento (Anders Levin)		
15:00 - 15:45	Step & body (Rehab Center)	Zumba Fitness® (Vuxeninstitutet)	Vuxenparkour (Välfrädsavdelning)	We won't walk tomorrow (Välfrädsavdelning)			Inbody Mätning (F:ma emiliamattssonPT)	
15:50 - 16:00	<u>Gemensam avslutning och stretch</u>							
16:30 - 17:15								Vattengymnastik

Kort beskrivning av de olika passen/Lyhyt kuvaus treeneistä

Cirkelträning (Vuxeninstitutet) - Kuntopiiri (Aikuisopisto)

Vi tränar muskelstyrka, koordination och kondition. Ta med dig egen gymmamatta. Max 20 deltagare. Ledare: Mats Eriksson.

Treenaamme lihaskuntaa, koordinaatiota, tasapainoa ja kestävyyttä. Ota mukaan oma jumppamatto. Max 20 osallistujaa. Vetäjä Mats Eriksson.

Power III (Actiwell)

Funktionell träning för hela kroppen med redskap och med egen kroppsvikt. En kombination av styrka, uthållighet, snabbhet och smidighet. Max 15 deltagare. OBS! III=tung träning. Ledare Peter Eggert.

Toiminnallinen treeni koko kropalle, välineillä sekä omalla kehon painolla. Sekoitus voimaa, kestävyyttä, nopeutta ja ketteryyttä. Max 15 osallistujaa. HUOM! III=raskas treeni. Vetäjä Peter Eggert

Seniorgym (Välfärdsavdelningen) - Seniorisali (Hyvinvointiosasto)

Vi tränar tillsammans i gymmet, alla får träna på egen nivå, och prova olika maskiner och rörelser. Max 15 deltagare. Ledare: Joakim Aho.

Harjoitteleme yhdessä kuntosalilla. Kaikki saavat treenata omaan tahtiin, ja kokeilla eri laitteita sekä liikkeitä.

Max 15 osallistujaa. Vetäjä: Joakim Aho

Pilates (Vuxeninstitutet - Aikuisopisto)

Som grund till pilates lektionerna ligger Joseph Pilates body-mind metod. Övningarna stärker mellangärdet, de ger kraft och vighet. Ta med gymmamatta. Max 15 deltagare. Ledare: Riitta Saarikko

Pilates-tunnin pohjana on Joseph Pilatesin kehittämä body-mind- menetelmä. Harjoittelu kehittää voimaa, notkeutta ja keskivartalon hallintaa. Ota mukaan jumppamatto. Max 15 osallistujaa. Vetäjä: Riitta Saarikko

Lätt Crossfit II (Actiwell)

Vi utmanar oss själva både fysiskt och psykiskt. En tung träning med både flås och styrka, där vi använder den egna kroppen som redskap. Inspiration till passet taget från crossfit. Ta med egen gymmamatta. Max 20 deltagare. OBS! III=tung träning. Ledare: Emilia Mattsson.

Haastamme itsemme niin henkisesti kuin fyysisesti. Raskas treeni, joka tarjoaa voimaa ja kestävyyttä, välineenä oma keho. Crossfit toimii treenin inspiraationa. Ota mukaan oma jumppamatto. Max 20 osallistujaa. HUOM! III=raskas treeni. Vetäjä: Emilia Mattsson.

Lätt gymnastik (Välfärdsavdelningen) - Kevyt jumppa (Hyvinvointiosasto)

Vi mjukar upp oss själva med lätt gymnastik och stretching. Max 20 deltagare. Ledare: Lenita Lundström.

Pehmennämme kehoa kevyellä treenillä ja venyttelyllä. Max 20 osallistujaa. Vetäjä: Lenita Lundström.

Nack och ryggjumppa (Rehab Center) - Niska- ja selkäjumppa (Rehab Center)

Rörelser för att förebygga och lindra nack- och ryggbesvär. Övningarna ökar rörligheten och stärker musklerna. Lämplig för både kvinnor och män i alla åldrar. Ta gärna med underlag om du har. Max 20 deltagare. Ledare: Carola Nylund.

Liikkeitä niska- ja selkäongelmien ehkäisyyn ja lieventämiseen. Harjoitukset lisäävät liikkuvuutta ja vahvistavat lihaksia. Sopii kaikenikäisille miehille ja naisille. Ota mukaan oma jumppamatto, jos sellainen löytyy. Max 20 osallistujaa. Vetäjä: Carola Nylund.

FasciaMethod (Vuxeninstitutet - Aikuisopisto)

Rörlighetsträning och kroppsvård. I passet ingår dynamisk stretching för spända muskler, träning av rörelsekontroll, behandling av fascia och till slut avslappning. Ta med gymmamatta. Max 15 deltagare. Ledare Riitta Saarikko

Kokonaisvaltainen liikkuvuutta parantava kehonhuollon tunti. Tuntiin kuuluu lempeitä venytyksiä kireille lihaksille, liikehallintaharjoitteita, faskiakäsittelyä sekä loppurentoutus. Ota mukaan jumppamatto. Max 15 osallistujaa. Vetäjä: Riitta Saarikko.

FitBall (Välfärdsavdelningen - Hyvinvointiosasto)

Vi gör ett träningspass med hjälp av stora gymnastikbollar. Passar alla oberoende ålder eller fysisk form. Max 20 deltagare. Ledare: Vilma Pikkarainen

Treeni isoilla jumppapalloilla. Sopii kaikille iästä ja fyysisestä kunnosta riippumatta. Max 20 osallistujaa. Vetäjä: Vilma Pikkarainen

Nybörjar gym (Välfärdsavdelningen) - Aloittelijan kuntosali (Hyvinvointiosasto)

Man får testa på gymmets olika maskiner och andra rörelser, helt i egen takt och på egen nivå. Max 15 deltagare. Ledare: Joakim Aho.

Mahdollisuus kokeilla eri kuntosalilaitteita ja liikkeitä, omaan tahtiin ja omalla tasolla. Max 15 osallistujaa. Vetäjä: Joakim Aho.

Tabata (Välfärdsavdelningen - Hyvinvointiosasto)

Ett kort intensivt pass med korta träningsintervaller. Ta med egen gymmamatta. Max 20 deltagare. Ledare: Vilma Pikkarainen.

Lyhyt, intensiivinen intervallitreeni. Ota mukaan oma jumppamatto. Max 20 osallistujaa. Vetäjä: Vilma Pikkarainen.

Kampsport - Kamppailu-urheilu (Actiwell)

Grundtekniker i thaiboxning. Max 20 deltagare. Ledare: Actiwell.

Thainyrkkeilyn perustekniikkaa. Max 20 osallistujaa. Vetäjä: Actiwell.

Step & body (Rehab Center)

Ett fartfyllt jumppapass, med stepbräde som huvudsakligt redskap. Max 20 deltagare. Ledare: Carola Nylund.

Vauhdikas treeni, pääasiallisena välineenä steppilauta. Max 20 osallistujaa. Vetäjä: Carola Nylund.

Föreläsning

Föreläsning med Anders Levin om motivation och hur man sätter upp mål som håller. Max deltagare 40.

Mix (Actiwell)

Ett aktivt pass som utmanar både kondition och styrka, här får man träna på egen nivå dvs. man kan göra passet väldigt tungt, men även lite lättare vid behov. Ta med egen gymmamatta. Max deltagare 20. Ledare Emilia Mattsson.

Tehokas treeni, joka kehittää sekä voimaa, että kuntoa. Treenataan omalla tasolla, eli voit tehdä harjoituksesta todella raskaan, tai vähän kevyemmän. Ota mukaan oma jumppamatto. Max 20 osallistujaa. Vetäjä: Emilia Mattsson.

Zumba Gold® (Vuxeninstitutet - Aikuisopisto)

En lugnare version av ett Zumba Fitness pass. Man undviker hopp samt rörelser som belastar leder. Den dansanta Zumba Gold passar för alla oavsett ålder och kondition. Man blir andfådd och svettig utan hopp och med ett leende på läpparna! Max 30 deltagare. Ledare: Jannika Thomander.

Rauhallisempi versio Zumba Fitness tunnista. Tunneilla vältetään hyppyjä sekä niveliä rasittavia liikkeitä. Tanssillinen Zumba Gold sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Hyppimättä hengästyen, hikoillen ja hymyillen! Max 30 osallistujaa. Vetäjä: Jannika Thomander

Barnjumppa - Lasten jumppa (Jäntevä)

Redskapsgymnastik för åldern 2 - 10 åringar. Om barnet är mellan 2 och 4, får en förälder gärna vara med. Max deltagare 15. Ledare: Kia Salonen.

Välinevoimistelua 2-10 vuotiaille. Jos lapsi on 2-4 vuotias, tulee mukana olla vanhempi. Max 15 osallistujaa. Vetäjä: Kia Salonen

Ungdomsgym (Välfärdsavdelningen) - Nuorison kuntosali (Hyvinvointiosasto)

Man får en introduktion till gymmet och får testa alla maskiner och andra rörelser. Om man tidigare varit på gym, är det fritt fram att träna själv. Max 15 deltagare. Ledare: Joakim Aho.

Esittely kuntosaliharjoitteluun ja mahdollisuus kokeilla eri laitteita ja liikkeitä. Jos on aikaisempaa kuntosalitaustaa, voi treenata itsenäisesti. Max 15 osallistujaa. Vetäjä: Joakim Aho.

PhysioPilates (Rehab Center)

PhysioPilates är en träningsform där man har kombinerat pilatesmetoden med fysioterapeutiskt kunnande. Ta med gympamatta. Max 15 deltagare. Ledare: Carola Nylund.

PhysioPilates on liikuntaa, jossa pilatesharjoitteluun on yhdistetty fysioterapeutinen osaaminen. Ota mukaan jumppamatto. Max 15 osallistujaa. Vetäjä: Carola Nylund.

Luento

Anders Levinin luento motivaatiosta, ja miten asettaa tavoitteita jotka pitävät. Max 40 osallistujaa.

Zumba Fitness® (Vuxeninstitutet - Aikuisopisto)

En enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje. Du tränar kondition och koordination i en mix av latinamerikanska dansformer och musik blandat med enkla koreografier. Max deltagare 30. Ledare: Jannika Thomander.

Helppo tanssitunti, jossa latinalaisten rytmien avulla ravistelemme lantioitamme, liikumme musiikin tahtiin ja saamme samalla runsaasti iloa treenistä. Sekä kuntoa että koordinaatiota harjoitellaan latinorytmien ja latinomusiikin tahtiin. Koreografiat ovat helppoja ja niitä on helppo seurata. Max 30 osallistujaa. Vetäjä: Jannika Thomander.

Parkour för vuxna (Välfärdsavdelningen) - Aikuisparkour (Hyvinvointiosasto)

Under parkourpasset övar vi först på de olika delmomenten som ingår i parkourbanan. Vi tränar på hopp och landning, balans, kropps kontroll, kullerbyttor, att svinga i rep och ringar m.m. för att sedan ta oss runt parkourbanan så fort som möjligt. Kom modigt med på ett pass som utmanar din styrka, spänst och vighet, eventuellt också ditt mod. Max deltagare 10. Ledare: Lenita Lundström.

Harjoitteleminen ensin parkour-radalla eri osa-alueita, hyppyjä ja laskeutumista, tasapainoa, kehonhallintaa, kuperkeikkaa yms, tämän jälkeen harjoitteleminen radan kiertämistä mahdollisimman nopeasti. Tule rohkeasti haastamaan itseäsi! Max 10 osallistujaa. Vetäjä: Lenita Lundström.

We won't walk tomorrow gym III (Välfärdsavdelningen - Hyvinvointiosasto)

Won't walk tomorrow III Mycket hård benträning - inte för nybörjare. III=tung träning. Max 10 deltagare. Ledare Joakim Aho

Erittäin raskas jalkatreeni - ei aloittelijoille. III=raskas treeni. Max 10 osallistujaa. Vetäjä: Joakim Aho.

Fascial & Stretching (Rehab Center)

Dynamisk stretchning och fascia. Dynaamista venyttelyä ja faskiaa. Max 15 deltagare/osallistujaa. Ledare/vetäjä: Carola Nylund.

Spiraalistabilaatio (Emilia Frisk)

Spiraalistabilaatio on vastuskuminauhojen avulla tehtävää lihasten aktivointia ja rentouttamista. Spiraali-lihasketjun tarkoituksena on stabiloida kehon eri liikkeitä ja vertikaali-lihasketjun stabiloida paikallaan pysyviä liikkeitä. Harjoitteiden avulla pystymme vahvistamaan kehon tukilihaksia, rentouttamaan jatkuvia jännitystiloja ja lisäämään hallitusti kehon liikelaajuuksia. Tutkitusti erittäin tehokas harjoitusmuoto. mm. skolioosia sairastaville. Harjoittelu soveltuu kaikille ja se tehdään jokaisen omaa kehoa kuunnellen. Max 15 deltagare.

InBody mätning/mittaus (20€) (F:ma emiliamattssonPT)

En snabb och pålitlig mätning, var du tar reda på vad kroppen består av. Hur hög muskelmassa, fettprocent, visceralt fett och även vätskebalansen mäts. Ett snabbt, säkert och noggrant sätt att kolla hur din kropp mår. En mätning kostar 20 € på evenemang erbjudande och normalt 30 €. Max 12 per modul. Emilia Mattsson är "ledare".

Nopea ja luotettava mittaus, joka kertoo kehonkoostumuksesi. Lihasmassa, rasvaprosentti, viskeraalirasva ja jopa nestetasapaino mitataan. Nopea, varma ja tarkka tapa selvittää, miten kehosi voi. Mittaus maksaa tapahtumassa 20€ (Norm. 30€) Max 12 henkilöä/moduuli.

Mittauksen suorittaa Emilia Mattsson.