



Aulangon Luontoliikuntakeskus

LIIKUNTA-AKTIVITEETIT

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.

TIIMIKISAT

Aulangon nykyaikainen viisiottelu:

Leikkimielinen joukkuekisailu myötäilee vuoden 1952 olympiahenkeä Aulangolla majoittuneiden urheilijoiden lajisuorituksia soveltaen. Tässä kisassa riittää kun on kunto kohdillaan ja älyä matkassa. Lopuksi juhlitaan voittajaa.

Meidänjengi:

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

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 Luontoliikuntakeskuksen pihalueella on ratkottu lajin SM-arvoja, tule ja testaa kenttämme.

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

Sauvakävelyklinikka:

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

Sauvakävely:

Sauvakävely tuo kävelyn 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.

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.

Lumikenkäily:

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

LIHASKUNTO

Kahvakuula:

Kahvakuula sopii kaiken tasoisille vasta-alkajasta kokeneempaankin liikkujaan ja tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet lihaskunnan kehittämiseen ja ylläpitoon. Tarjolla on erikokoisia kuulia, joten jokainen jumppaaja pystyy säätämään rasiustasoa 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.

Vastuskuminauha:

Vastuskuminauhatreeni on sekä nivelistävällinen, että tehokas treeni. Sopii kaiken tasoisille vasta-alkajasta kokenempaankin liikkujaan. Sopii erittäin hyvin treenaamiseen luonnonhelsingissä. Kaikissa liikkeissä lihakset vahvistuvat sekä työntö- että jarrutusvaiheessa.