

SCHEMA

Kl. 10:00-10:30 Start av aktivitetsdagen Move Mix,
info och gemensam uppvärmning med Julia och Pia
Move Mix liikuntapäivä alkaa, info ja yhteinen lämmittely Julian ja Pian kanssa
Plats: Sportis, hallen – Paikka: Sportis, halli

Kl.10:45-11:30 Välj en av kurserna:

- Cirkelträning i gymmet
- Teknik genom gång i marklyft
- Intensivträning med kroppsvikt
- Core
- Vägglättring
- Dance

Kl. 11:45-12:30 Välj en av kurserna:

- Cirkelträning i gymmet
- Kravmaga
- Rörlighet
- Vägglättring
- Löpteknik
- Dance

Kl.12:30-13:15 Lunch och minimässa / Lounas ja minimessut
Kyckling, ugnsgrönsaker, potatis, sallad och kaffe
Kanaa, uunivihannesten, perunoiden ja vihersalaatin kera, kahvia

Kl. 13:15-14:00 Föreläsning med Coach Jonna / Luento Coach Jonnan kanssa

Kl. 14:15-15:00 Välj mellan:

- Stark och smidig med Johanna
- Mini pilates ball workout
- Muskulär avslappning
- Aikido
- **Kl. 14:30-15:30 Hinderbana vid Roskisbacken**

Deltagaravgiften är 20€
inkl. lunch

Osallistumismaksu on 20€,
sisältää lounaan

Avgiften faktureras
Maksu laskutetaan

MOVE MIX PASS 1 KL.10:45-11:30



Cirkelträning i gymmet

Kiertoharjoittelu kuntosalissa

Ledare: Daniela Pettersson, nivå: medel, maxdeltagare 15

Ohjaaja: Daniela Pettersson, taso: keskitaso, maxosallistujia: 15 henkilöä

Teknikgenomgång i marklyft Tekniikan läpikäynti maastavedossa

Tvåspråkig kurs/Kaksikielinen kurssi.

Ledare/Ohjaaja: Markus Granö,

Nivå/taso: medel/keskitaso,

Max. 10

Vi går igenom lyfttekniken i marklyft genom att se på och göra själv. Vi går igenom hjälpövningar för att rätta till olika svagheter i lyftet.

Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller längre hunnen.



MOVE MIX PASS 1 KL.10:45-11:30



Intensivträning med kroppsvikt Intensiivinen kehonpainoharjoittelu

Ledare/Ohjaala: Matts Pettersson

Nivå/taso: hög/korkea max.50

Välkommen till ett högintensivt träningspass! Här utmanar vi vår mjölksyretålighet med två olika typer av intervallträning. Passet är helt baserat på kroppsviktsövningar, vilket ger er massor av inspiration för effektiv träning utan redskap.

Att svertas, skratta och känna den där härliga mjölksyran i musklerna är målet med detta pass! 😊

Kom och var med på ett pass som boostar både kropp och humör – vi ses!

Core

Ledare/Ohjaala: PT Mirella

Nivå/taso: medel/keskitaso

maxdeltagare/maxosallistujia: 50

I detta pass har vi fokus på mage och rygg, vår core. Här behöver du ha egen matta med, eftersom vi kommer att ligga en del på golvet. Välkommen med på ett roligt och svettigt pass!



MOVE MIX PASS 1 KL.10:45-11:30



Väggklättring Seinäkiipeilyä

Ledare/Ohjaala: Camilla, Jesper och Pernilla

nivå/taso: medel,

maxdeltagare/maxosallistujia: 12

Vill du testa på en spännande och utmanande aktivitet? Kom och testa på väggklättring!

Haluatko kokeilla jännittävää ja haastavaa liikuntaa? Tule kokeilemaan seinäkiipeilyä!

Dance

Tvåspråkigt pass/Kaksikielinen tunti

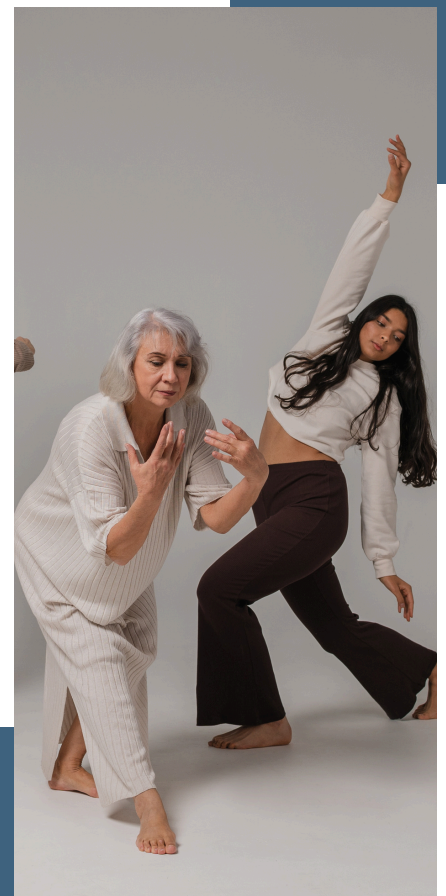
Ledare/Ohjaala: Sini Pattrikainen

nivå/taso: medel,

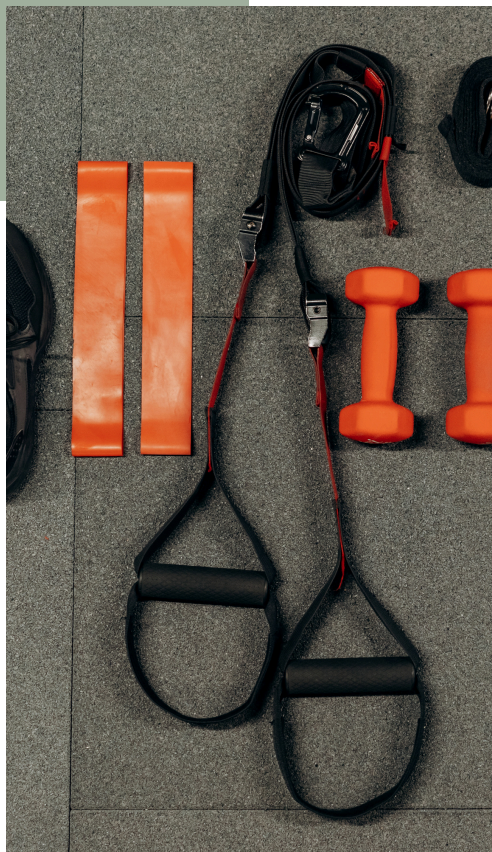
maxdeltagare/maxosallistujia: 50

Kom med på ett roligt danspass. Allt du behöver är en lekfull attityd och ett glatt sinne. Under lektionen dansar vi olika stilar, från latin till house. Allt vad du behöver är egen vattenflaska, skor och öppen attityd.

Tule mukaan hauskaan tanssitunnille. Tarvitset vain leikkisän asenteen ja iloisen mielen. Tunnin aikana tanssimme eri tyyliä, latinasta houseen. Ota mukaan oma vesipullo, kengät ja avoin mieli. Kaksikielinen kurssi.



MOVE MIX PASS 2 KL.11:45-12:30



Cirkelträning i gymmet Kiertoarjoittelu kuntosalissa

Ledare: Daniela Pettersson, nivå:
medel, maxdeltagare 25 st.

Ohjaaja: Daniela Pettersson, taso:
keskitaso, maxosallistujia: 25
henkilöä

Väggklättring Seinäkiipeilyä

Ledare/Ohjaala: Camilla, Jesper och
Pernilla

Nivå/taso: medel/keskitaso

Maxdeltagare/maxosallistujia: 12

Vill du testa på en spännande och
utmanande aktivitet? Kom och testa
på väggklättring!

Haluatko kokeilla jännittävää ja
haastavaa liikuntaa? Tule
kokeilemaan seinäkiipeilyä!



MOVE MIX PASS 2 KL.11:45-12:30



Rörlighet - Liikkuvuus

Ledare/Ohjaala: Jaana Grakull

Nivå/taso: Lätt / matala

Maxdeltagare/maxosallistujia: 50

Kom med och träna ett skönt och öppnade rörlighetspass. Vi kommer bland annat använda köpp som redskap, köppar finns.

Krav Maga

Ledare/Ohjaala: Johan Södergård

Nivå/taso: Hög / korkea

Maxdeltagare/maxosallistujia: 50

Vi kör enligt krav magas egna rutin med: pre warm up, technical warmup. Sen går vi igenom tekniken med slag och sparkar, varvar ned med lite krav maga inspirerad "lek".

Avslutningsvis töjning.



MOVE MIX PASS 2 KL.11:45-12:30



DANCE

Ledare/Ohjaala: Annika Stenback Lill

Nivå/taso: hög/korkea

maxdeltagare/maxosallistujia: 50

Ett svettigt och roligt pass där vi bygger koreografin från grunden (nivån kan anpassas så alla kan vara med) men pulsen och feelisen är hög. Kom med och dansa dig glad.

Koreografi - Benjamin Ingrosso Look/
Look who's laughing now

Löpteknik Juoksutekniikka

Ledare/Ohjaala: PT Mirella

Nivå/taso: medel/keskitaso

Maxdeltagare/maxosallistujia: 20

Här kommer vi att fokusera på grunderna inom löptekniken.

Vi övar inomhus och ifall vi hinner och vädret tillåter far vi ut på en kort runda, efter att vi gått igenom tekniken. Välkommen med om du önskar få mera kunskap inom löpteknik!



MOVE MIX PASS 3 KL.14:15-15:00



Stark och smidig med Johanna

Vahva Johannan kanssa, voimaharjoittelu ja liikkuvuus

Ledare/ohjaaja: Johanna Hjulfors,

Nivå/taso: medel/keskitaso max 50

Ett komplett pass där vi kombinerar styrka och rörlighet för hela kroppen.

Vi börjar med dynamisk rörlighet för att värma upp kroppen. Därefter tränar vi kroppens stora muskelgrupper för att bygga kraft och stabilitet. Passet avslutas med en längre rörlighetssekvens där vi mjukar upp leder och stretchar igenom hela kroppen. Jag visar olika nivåer på övningarna så alla kan delta.

Mini pilates ball workout

Ledare/Ohjaala: Anna Stephanides

Nivå/taso: Låg/ matala

Maxdeltagare/maxosallistujia: 40

Välkommen med på ett effektivt pass där vi använder en mini pilates boll som redskap. Bollen ger ett instabilt underlag som utmanar balansen samtidigt som du får optimal träning för den djupa stabiliserande muskulaturen. Ett oerhört mångsidigt redskap som vi även använder i vår stretch/ avslappning.



MOVE MIX PASS 3 KL.14:15-15:00



Muskulär avslappning Lihasten rentoutumista

Ledare/Ohjaa: Camilla Kronholm
Nivå/taso Låg/matala
Maxdeltagare/maxosallistujia:35

Ta med: Liggunderlag, kudde, filt.
Muskulär avslappning är ett lugnt och skönt avslappningspass där vi, steg för steg, spänner olika muskler i kroppen och sedan slappnar av.

Idag är det många som går omkring med en alltför hög grundspänning i kroppen, vilket kan leda till en ökad risk för spänningshuvudvärk, nack-och ryggbesvär, rastlöshet i kroppen, irritation, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, försämrat minne, högt blodtryck m.m Syftet med muskulär avslappning är att sänka grundspänningen i kroppen, till en låg normal nivå, vilket gör oss lugnare, ger oss ett jämnare humör, ökar vår energinivå, förbättrar sömnkvaliteten osv.

Aikido Tvåspråkigt pass/Kaksikielinen tunti

Ledare/Ohjaala: Wictor Ekblom, Joakim Borgmästars, Sune Grakulla

Nivå/taso: Medel/Keskitaso

Maxdeltagare/Maxosallistujia: 20

Vi börjar med en rörlighets uppvärmning.

Sen har vi fokus på balans, fallteknik, kondition och tränar självförsvar.



Kl.14:30-15:30

Hinderbana vid Roskisbacken

Esterata Roskamäellä

Plats/paikka: Roskisbacken (ta dig till platsen med egen bil, samåk gärna)

Adress: Lilla Mörviksvägen 2

Ledare/Ohjaaja: Katarina Stenbacka

Nivå/taso: medel/keskitaso

Maxdeltagare/maxosallistujia: 20

Krypa, hoppa, klättra, hänga precis som när vi var små - det är OCR. Kom med och lek bland hindren vid Roskisbacken och lär dig lite smarta tekniker på vägen.



Ta med eget liggunderlag och vattenflaska.

Hoppas vi ses!

Vid frågor kontakta:

vik. motionsrådgivare

julia.byggmastar@pedersore.fi