

Team Kawerda ry:n oheisliikuntavuoro

Aika: maanantaisin klo 18-19

Paikka: KaPo liikuntatila eli Piippuhylly, Valtatie 26D (Kaupungintalon pääsisäänkäynti)

Tervetuloa mukaan Team Kawerdan jäsenten yhteisiin oheisliikuntatreenihin!

Kenelle? Treenit sopivat kaikille kuntotasosta tai kokemuksesta riippumatta. Liikkeet ja harjoitukset muokataan jokaiselle sopivaksi, eli ns. skaalataan liikkeitä kuntotason mukaan. Liikkeet ovat yksinkertaisia mutta tehokkaita, ja tapahtuvat pääsääntöisesti kehonpainolla, kuntosalloilla, kahvakuulilla ja tietty treenikaverien avustuksella. Jokaisella kerralla tehdään vähän erilainen treeni. Lisäksi mukaan saa kotiläksyn, jonka voi tehdä kotona ilman mitään tarvikkeita. Muokataan treenejä yhdessä toiveiden mukaan parin ensimmäisen kerran jälkeen. Muistathan mainita mahdollisista vammoista tai kivuista, niin otetaan nekin huomioon

Tunnin yhteistreenit koostuvat:

- Dynaamisesta lämmittelystä
- Vaihtelevasta toiminnallisesta kiertoarjoittelusta / core-treenistä
- Venyttelystä / liikkuvuusharjoitteista

Vuorolle voi tulla myös treenaamaan itsenäisesti, jos sinulla on jo ohjelma, tai salitreeni on muuten tuttua: piippuhyllyllä on kattavasti vapaapainot, levytangot, kahvakuulat, soutulaite, kuntopyörä, juoksumatto, 80 m juoksurata sekä muutama voimailulaite.

Mitä mukaan? Piippuhyllyllä on melko viileää, joten pitkät housut/trikoot, t-paita/toppi, ja sopiva pitkähihainen, jonka voi tarvittaessa ottaa pois. Sisäliikuntakengät tai muut sopivat tossut. Juomapullo täytettynä. Piippuhyllyllä ei ole varsinaisia pukeutumistiloja tai vessaa, mutta hädän sattuessa vessaankin pääsee.

Miten paikalle? Treeneihin ei ole ennakoilmoittautumista, vaan voit tulla paikalle tai olla tulematta. Pysäköintipaikkoja on reilusti sekä kaupungintalon edessä, että kaupungintalon parkkiksella.

Koronarajoituksen vuoksi pääsemme sisään saliin 18.05. Nähdään kuitenkin klo 18.00 Kaupungintalon pääoven edessä, niin briiffataan päivän treenit!

Lisätietoja: Haije / 0505721879