



Laji — laari

Urheiluopisto Kisakeskus

- Ohjattu
- Omatoiminen

Kisis tarjoaa sekä liikunnan ammattilaisten ohjaamia harrastekursseja ja tunteja että omaehtoista liikumista. Lajivalikoimamme on runsas, tarjoamme ympäri vuoden monipuolisia mahdollisuuksia liikuntaan sisällä ja ulkona. Tule hiomaan taitojasi tai tutustumaan aivan uuteen lajiin.

- Bingosuunnistus** - Leikkimielinen kisailu, joka yhdistää kaksi perinteistä lajia. ■ ■
- Geokätköily** - Löydä GPS-paikannuksen avulla mielenkiintoisiin paikkoihin piilotetut kätköt. Mukavaa luontoliikuntaa. ■
- Lumikenkäily** - Kaunis luonto ja vaihteleva maasto tarjoavat upeat puitteet. ■
- Frisbeegolf** - Perusteet ja tekniikat haltuun ennen radalle menoa. Suomen nopeimmin kasvava harraste- ja urheilulaji. ■ ■
- Golf** - Oppitaan lajin perusteita ja harjoitellaan lyöntitekniikoita. ■
- Jousiammunta** - Tutustumisen arvoinen tekniikkalaji, joka kehittää harrastajansa keskittymiskykyä ja kehonhallintaa. ■
- Melonta** - Opastuksen jälkeen inkkarikanootilla elämyksellinen kierros Kullaanjärvellä. ■
- Jättikanootti** - Miehistökanootit Uppo ja Tukki siirtävät isommatkin ryhmät melomaan. ■
- Sauvakävelytekniikka** - Opi niksejä, joilla saat lisää tehoa sauvakävelyyn. ■
- Minitennis** - Oikotie tennisharrastuksen aloittamiseen. Sopii kaikenikäisille! ■ ■
- Tennis** - Perinteikkään lajin perustekniikat. ■ ■
- Sulkapallo** - Mainio kunto- ja terveysliikuntalaji, joka sopii kaikille. Opitaan perusteet ja säännöt. ■ ■
- Pickleball** - Helppo ja hauska mailapeli, joka sopii kaikenikäisille. Opitaan perusteet ja säännöt. ■ ■
- KinBall** - Kevyellä jättiläispallolla pelattava helppo ja hauska joukkuelaji, jossa kaikki pääsevät peliin mukaan. ■
- Salibandy** - Pallonhallintaa tekniikkavinkkien avulla. ■ ■
- Sisäkurling** - Sama idea kuin perinteisessä jäällä pelattavassa curlingissa, mutta pelataan lattialla. ■
- Jättipallo** - Fitball. Ison jumppapallon avulla parannetaan lihaskuntoa, kehonhallintaa sekä tasapainoa. ■
- Kahvakuula** - Kahvakuulaharjoittelu tuo voimaa, kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. ■
- Kuntosali** - Ohjattua kuntosalitreeniä. Opi oikeat ja turvalliset tekniikat ja tavat toimia kuntosalilla. ■ ■
- Gymstick** - Harjoitellaan ohjatusti liikkeitä, jotka kehittävät lihaksia sekä parantavat tasapainoa. Välineenä Gymstick. ■
- Functional training** - Ohjattu treeni, lisää lihaskuntoa, kehonhallintaa, liikkuvuutta ja kestävyyttä korkealla sykkeellä. ■
- Seinäkiipeily** - Laji vaatii voiman lisäksi notkeutta ja luovuutta ja tekee hyvää keholle ja mielelle. Ylitä itsesi! ■
- Gladiaattorirata** - Toiminnallisella sisäradalla seulotaan ryhmästä oikea Gladiaattori. ■
- Työyhteisön ryhmäyttäminen** - Tiimihenkeä kohentavia tehtäviä, joissa ryhmä yhdessä kohtaa ja ratkaisee haasteet. ■
- Ryhmäkisat** - Kevyttä leikkimielistä yhdessä kisailua. ■
- Ryhmäsawotta** - Ratkotaan ryhmänä hauskoja ongelmatehtäviä ja koko ryhmä osallistuu tehtäviin. ■

TESTAUKSET

- Polkupyöräergometritesti** - Kuntoilijoille tarkoitettuna epäsuoralla polkupyörätestillä arvioidaan kestävyyskuntoa. ■
- UKK-Kävelytesti** - kertoo testattavan aerobisen kunnan suhteessa terveyteen ja toimintakykyyn. ■
- Lihaskuntotesti** - Kisakeskuksessa voit testata fyysisiä ominaisuuksiasi sekä lajikohtaisesti että yleisellä tasolla. ■