



YLIOPISTOLIIKUNTA



Aikataulu 2012 • Voimassa 9.1.-29.4.2012

WWW.UTU.FI/YLIOPISTOLIIKUNTA

EDUCARIUM, ISO SALI

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Niska-hartia hlökunta /Maiju 15.30-16.15			Step /Pertsu 15.15-16.05		Yo Combat /Pertsu 14.10-15.00	
Keskivartalo +venyttely hlökunta/Maiju 16.20-17.05			Lihaskunta hlökunta /Maiju 16.15-17.05	Yo Pump Tekniikka& Treeni/Laura 16.10-17.00	IntervalliBody /Iina 15.10-16.00	
Niska-hartia /Hanna P. 17.10-18.00	Yo Combat /Pertsu 17.10-18.00		CorePower /Hanna K. 17.10-18.00	Circuit Laura/Riina 17.10-18.00	Zumba /Hanna H. 16.10-17.00	Yo Pump /Iiris 17.15-18.05
Circuit /Emma 18.10-19.00	Freestyle /Pertsu 18.10-19.00	Yo Pump /Tiina 18.10-19.00	AeroFit /Hanna K. 18.10-19.00			DanceFit /Hanna K. 18.15-19.05
Step /Henna E. 19.10-20.00	Iisi-step /Kaisa 19.10-20.00	Dance Aerobic /Tiina 19.10-20.00	Yo Pump /Iina 19.10-20.00			Functional Training /Hanna K. 19.15-20.05
Yo Pump /Henna E. 20.10-21.00	Body /Kaisa 20.10-21.00	Keskivartalo +venyttely /Hanna P. 20.10-21.00				

EDUCARIUM, VOIMISTELUSALI

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Kendo alkeet, K 18.00-20.00	Karate alkeet 18.00-19.00	Taekwondo alkeet 18.00-19.00	Karate alkeet 18.00-19.00			
Kendo jatko, K 20.00-21.00	Karate jatko 19.00-20.00	Taekwondo jatko 19.00-20.30	Karate jatko 19.00-20.00			
	Karate jatko 20.00-21.00		Kendo alkeet, K 20.00-22.00			

K= kurssimaksu ks. tuntiseloste

SPORT HENRIK, YLÄSALI

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Balletone /Laura 14.00-14.55	CorePower /Hanna K. 7.30-8.15		Tietoisuustai- dot ja jooga stressinhallin- nan tukena- kurssi 1, i, K/Riitta 8.30-10.00	Bike Basic /Henna E. 15.30-16.15		
Zumba /Laura 15.00-15.55	Niska-hartia /Hanna P. 14.00-14.45		kurssi 2, i, K/Riitta 13.30-14.55	Bike&Body/ Henna E. 16.20-17.20		
Varattu kurssi- toimintaa varten 16.00-16.55	Venyttely/ Hanna P. 14.50-15.40	Bike&Body /Iiris 14.45-15.45				
Itämainen tanssi /Anu 17.00-17.55	LatinoMix/ Elizabeth 16.00-16.55	Zumba hlökunta /Hanna H. 16.00-16.50	Balletone /Laura 15.00-15.55			
Irlantilainen tanssi /Heini 18.00-18.55	Voimajooga, jatko /Jori 17.00-18.30	Voimajooga, alkeet, i, K/Jori 17.00-18.10	Rentoutus /Riitta 16.00-16.55			Bike Intervalli /Jyrki 19.30-20.30
Pilates, i, K alkeet /Hanna K 19.00-19.55	Bike Basic /Iiris 18.45-19.30	Nia /Minna A. 18.15-19.25	Kuntopyrkkeily alkeet, i, K/Jonna 17.00-17.55			
Pilates, i, K jatko/Hanna K. 20.00-20.55	Bike Intervalli /Iiris 19.35-20.35	Capoeira /Erika 19.30-20.30	Kuntopyrkkeily jatko /Jonna 18.00-18.55			
			Yo Dance/Hilkka 19.00-19.55			
			Jazztanssi /Hilkka 20.00-20.55			

i= ilmoittautuminen ks. tuntiseloste
K= kurssimaksu, ks. tuntiseloste

SPORT HENRIK, ALASALI

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
	Lindy hop alkeet /Jasmin ja Olli 17.00-18.30	Boogie woogie alkeet /Jasmin ja Olli 17.00-18.30				
		Paritanssi- kurssi, i, K/ Jarkko L. 19.30-21.00				

Lindy Hop ja Boogie Woogie alkeet:
Kurssille on tultava mukaan viimeistään kolmannella kerralla. Katso tarkemmat ohjeet tuntiselosteesta. Kyselyt: puheenjohtaja@turkuswingsociety.com
Paritanssikurssi:
Katso kurssiajat, sisällöt, maksut ja ilmoittautumiset kääntöpuolen tuntiselosteesta

YLIOPISTOLIIKUNNAN AVOIMET TREENVUOROT

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
	Lentopallo, N Iskeri 18.00-19.15	Lentopallo hlökunta Iskeri 16.00-17.30	Jääkiekko, yleinen, Kupittaa 15.00-16.00 29.3. asti		Sulkapallo, N+M Iskeri 13.00-14.00	Futsal, M Educarium, iso Sali 13.00-14.30
	Koripallo, N Iskeri 19.15-20.30		Sähly, N+M, Iskeri 17.00-18.00			
Lentopallo, M Iskeri 21.30-22.30	Koripallo, M Iskeri 20.30-22.00		Koripallo M +5 div., Iskeri 20.00-21.30			

M=miesten vuoro, N= naisten vuoro

MUU OHJATTU TOIMINTA

JUOKSUKOULU Kausi: 17.1.-13.5.2012

AVAUSLUENTO ti 17.1.2012 klo 18 luentosalissa Edu 1.

Kurssimaksu 50 € maksetaan samalle tilille kuin liikuntamaksu (huom! viitenumero:26071), ei edellytä liikuntamaksun suorittamista. Ilmoittautuminen: www.utu.fi/yliopistoliikunta/liikuntavaraukset ja lisätiedot: mikko@vauhtisammakko.com tai anni@vauhtisammakko.com.

Ryhmät:

ALKAJAT

(vaatimus: halu juosta)

KUNTOILIJAT

(vaatimus: 2300 m cooperin testissä)

RUPIKONNAT

(vaatimus: 2800 m cooperin testissä)

Lähtöpaikka: Sport Henrik

Maanantaisin klo 17.30: tekniikkaa ja interalleja
Keskiviikkoisin klo 19.00: tekniikkaa ja interalleja

Tiistaisin klo 19.30: intervallit
Torstaisin klo 19.30: lihaskunta ja lyhyet vedot
Sunnuntaisin n. klo 18: yhdenjaksoinen rauhallinen lenkki.

Maanantaisin klo 19.00: kova intervalliharjoitus
Perjantaisin klo 19.00: lyhyet vedot ja lihaskunta
Sunnuntaisin n. klo 18: yhdenjaksoinen rauhallinen lenkki

TENNIKSEN ALKEISKURSSI

Aika: tiistai 27.3. - 17.4. (4 krt) klo 19.30-21.00

Paikka: Normaalkoulu, Varissuo

Kurssimaksu: 20 € maksetaan samalle tilille kuin liikuntamaksu (huom! viitenumero:26071).

Ilmoittautuminen alkaa viikkoa ennen kurssin alkua: www.utu.fi/yliopistoliikunta/liikuntavaraukset. Kurssille otetaan enintään 8 hlöä.

LUMILAUTAILU- JA LASKETTELUKURSSI

Ti 31.1. Meri-Teijossa. Kaksi erillistä kurssia, voit osallistua vain toiseen. Bussi lähtee klo 15.00 Ylioppilastalolta A, paluu Turkuun n. klo 21.00. Kurssin hinta 30 € (sis. bussimatko, opetuksen, hiihtilapun ja välinevuokran) maksetaan samalle tilille kuin liikuntamaksu (huom! viitenumero:26071). Ilmoittautuminen alkaa viikkoa ennen kurssin alkua: www.utu.fi/yliopistoliikunta/liikuntavaraukset.

LIIKUNTANEUVONTA

Apu liikunnan aloittamiseen ja tietoa liikuntamahdollisuuksista: liikuntasuunnittelija Teija Hakala p. 02-333 6495 tai teija.hakala@utu.fi. Voit varata myös henkilökohtaisen liikuntaneuvonta-ajan.

YHDESSÄ LIIKKEELLE- LIIKUNTARYHMIÄ YKSINÄISILLE OPISKELIJOILLE

Tule kokeilemaan eri liikuntalajeja ja löytämään uusia kavereita!

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: teija.hakala@utu.fi

KUNTOSALIHARJOITTELU, Educariumin kuntosali

Aukioloajat: ma-to 7.30-22.00, pe 7.30-21.00, la 10.00-18.00, su 12.00-21.00

Kuntosali varattu aloittelijoille: tiistaisin klo 16.00-17.00. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä!

Kuntosali varattu naisille: torstaisin 15.00-16.30

Kuntosaliharjoittelun starttikurssi, i, K: Educarium: to 1. ja 8.3. (2 kerran kurssi).
Torstai klo 13.30-15.00. Ilmoittautuminen alkaa viikkoa ennen kurssin alkua: www.utu.fi/yliopistoliikunta/liikuntavaraukset. Kurssille otetaan enintään 20 hlöä. Kurssimaksu 15 € (sisältää opetuksen ja kurssimateriaalin) maksetaan samalle tilille kuin liikuntamaksu (huom! viitenumero:26071).

HENKILÖKUNNAN LIIKUNTARYHMÄT -Vain henkilökunnalle!

VESIJUMPPA Ti klo 16.15-17.00 Sokos Hotel Caribissa (Huom! Ei tuntia 24.1.)
Pukuhuoneisiin pääsee 30 min. ennen alkua. Tunnille mahtuu 35 henkilöä tulojärjestyksessä.

SELÄN KUNTOUSTRYHMÄ

To 16.2.-22.3. (6 krt) klo 15.00-16.00 Educariumin voimistelusalissa.

Ryhmä on tarkoitettu Turun yliopiston työntekijöille, joilla on diagnosoitu kroonisia alaselän ongelmia.

NISKA-HARTIASEUDUN KUNTOUSTRYHMÄ

To 29.3.-10.5. (ei pääsiäisenä 5.4.) (6 krt) klo 15.00-16.00 Educariumin voimistelusalissa.

Ryhmä on tarkoitettu Turun yliopiston työntekijöille, joilla on diagnosoitu niska-hartiaseudun ongelmia (esim. krooninen niskakipu).

Jaksot muodostuvat fysioterapeuttin tekemästä alkututkimuksesta ja sen jälkeen tapahtuvasta 6 erillisestä harjoituskerrasta, jotka ovat käytännön harjoittelua fysioterapeuttin ohjauksessa. Maksuton! Ilmoittautuminen: Sissi Fysio p. 044-260 1608 tai mairu.vahatupa@pp.inet.fi

LAJIKOKEILUKURSSI LIIAN VÄHÄN LIIKKUVILLE Ma 27.2.-2.4. klo 16.00-16.55

Sport Henrikissä.

Tavoitteena on löytää jokaiselle mieluinen liikuntamuoto, jota voi jatkaa kurssin jälkeen. Maksuton! Jos kiinnostuit, ilmoittaudu ottamalla yhteyttä omaan työterveyshoitajaasi Mehiläiseen! Osallistujat valitaan terveydellisin perustein.

SALI- JA PELIVUORO

Henkilökunnan on mahdollista varata omia peli- ja sulkapallovuoroja. Varaukset: liikunta@utu.fi.

MUUT HENKILÖKUNNAN JUMPAT Löydät aikataulusta (merkattu harmaalla tunnusväriillä)

LIIKUNTAMAKSUT

Kaikki yliopistoliikunnan palvelut (paitsi sulkapallovuorot ja erilliset kurssit) ovat liikuntamaksun maksamista edellyttäviä ryhmiä. Liikuntamaksu kevään 2012 osalta 30 € (voimassa 29.4.2012 asti).

Maksu maksetaan yliopiston tilille: FI13 1733 3000 0042 89. Kirjoita maksun saajaksi Turun yliopisto. Viitenumero opiskelijat:26084 ja henkilökunta:26097.

Saat liikuntatarran opiskelijakorttiin tai henkilökunnan liikuntakorttiin maksukuittia vastaan opiskelija- ja hakijapalveluista, liikuntatoimistosta tai liikuntatilojen valvojalta (paikalla ohjattujen tuntien aikana).

Voit kokeilla liikuntaryhmiä ja kuntosalia (ei kurssimaksulliset) 2 ensimmäistä viikkoa ilmaiseksi. 23.1. mennessä liikuntamaksu tulee olla maksettu ja liikuntatarra hankittu.

Kurssimuotoisissa ryhmissä on K- merkki lajin perässä. Katso maksuohjeet tuntuilosteesta. Näytä kuitit kurssimaksuista valvojalle. Nämä ryhmät eivät vaadi yliopistoliikunnan liikuntamaksusuoritusta! Kaikki alkeiskurssit ovat samanlaisia sisältöiltään. Huom! Kurssimaksuissa viitenumero 26071.

Ilmoittautumista vaativissa kurseissa on i- merkki lajin perässä, ilmoittautuminen alkaa pääsääntöisesti viikkoa ennen kutakin kurssia. Katso ilmoittautumisohteet tuntuilosteesta. Ilmoittautumiset juoksukouluun, paritanssikurssille, pilateksen alkeis- ja jatkokurseille, voimajoogan ja kuntanyrkkeilyn alkeiskurseille sekä tietoisuustaidot ja jooga stressinhallinnan tukena-, tennis-, kuntosali-, laskettelu- ja lumilautailukurseille: www.utu.fi/yliopistoliikunta/liikuntavaraukset.

TUNNUSVÄRISELOSTE

	Jumpaa, kuntonyrkkeilyä ja sisäpyöräilyä		Terapeutista jumpaa
	Tanssillista liikuntaa		Palloilu
	Ulkoliikuntaa		Budo- ja joogalajit
	Henkilökunnan omat ryhmät		

TUNTISELOSTE

AeroFit: Helppo mutta tehokas aerobikin perusasteleista koostuva tunti, joka sopii kaikille kunnosta ja sukupuolesta riippumatta. AeroFit kehittää pääasiassa kestävyyskuntoa, mutta tunnin lopussa tehdään myös lyhyt lihaskunto-osio ja venyttely. Tunnilla ei tehdä pitkiä askelsarjoja.

Balletone: Ihana sekoitus siukasta lihaskuntoilua ja suloista pähkinäsärkijää. Tunti pohjautuu balettiin, pilatekseen ja joogaan. Aiempaa kokemusta ei tarvitse, sen sijaan mukaan kannattaa ottaa mukavat sukat ja vesipullo!

Bike-tunnit: Sisäpyöräilyä reippaan musiikin vauhdittamana. Bike- tunneille otetaan enintään 34 henkilöä tulojärjestyksessä, ilmoittaudu valvojalle tullessasi. Tule paikalle viimeistään 10 min. ennen tunnin alkua. Mukaan hikipyhye ja vesipullo!

Bike Basic (45 min.): Kaikille sopiva pyöräilytunti. Tunnin aikana käydään läpi pyörien säätöön ja polkutekniikkaan liittyvät asiat. Tästä on hyvä aloittaa!

Bike&Body (60 min.): Pyöräilyä ja tehokkaita lihaskuntoliikkeitä keski- ja ylävartalolle.

Bike Intervalli (60 min.): Rankempi pyöräilytunti. Tehokkaita mäki- ja intervallisuksia välillä palaustellen.

Body: Lyhyt alkulämmittelyosuus (10 min.), monipuoliset lihaskuntoliikkeet (myös eri liikuntavälineillä, kuten kuminauhoilla tai käsipainoilla) (35 min.), loppuvenyttelyt (5 min.). Sopii kaikille, ei vaikeita askelsarjoja!

Boogie Woogie: 50-luvun alkuperäinen rock-tanssi, jota tanssitaan parin kanssa rock ´n´rolliin ja rhythm ´n´bluesiin. Tanssikengiksi jälkiä jättämättömät, korotomat sisäliikuntatossut/kengät. Toisen pareista tulee kuulua yliopistoliikunnan piiriin, pääsy liikuntamaksulla. Ulkopuolisten maksu 35 € maksetaan samalle tilille kuin liikuntamaksu (huom! viitenumero:26071). Lisätietoja: puheenjohtaja@turkuswingsociety.com

Capoeira: Afrobrasilialainen taistelulaji, jossa käytetään tanssillisia ja akrobaattisia elementtejä

Circuit: Vauhdikasta ja tehokasta kiertoharjoittelua musiikin tahdissa. Kuntopiiriharjoittelu sopii erinomaisesti sekä lihaskunnan, että hapenottokyvyn kehittämiseen.

Core Power: Body&Mind-tunti, jossa on vaikutteita pilateksesta, joogasta, kamppailulajeista ja tanssista. Puolet tunnista treenataan pystyasennossa, jonka jälkeen haastetaan keskivartalo lattiatasossa. Tunnin lopussa venytellään ja rentoudutaan. Tavoitteena on kehittää ryhtiä, tasapainoa, keskivartalon voimaa ja liikkuvuutta. Tunnilla harjoitellaan avoaloin. Sopii kaikille!

DanceAerobic: Lyhyen liikunnan alkulämmittelyn jälkeen koko tunti fiilistellään tanssillista aerobicsarjaa huippumusiikkiin. Revittelyä ja kovaa menoa! Sopii edistyneille!

DanceFit: Hauska tapa tulla hyvään kuntoon! DanceFit on lattiatunti, joka lainailee tyyliä streetdancesta afroon, lattareihin ja perinteiseen aerobicciin. Koreografia on rakennettu biiseittäin musiikkiin siten, että syke pysyy ylhäällä ja hiki virtaa. Tunnin lopussa haastetaan vielä keho tasapaino-, keskivartalo- ja liikkuvuusharjoituksilla. Osallistuminen ei vaadi tanssitaustaa!

Freestyle: Aerobinen tunti joka sopii kaikille, mukana mm. Dance- osuusia, perinteistä aerobic- sarjaa, Steppiä ja Combatia. Tunnin lopussa tehdään lyhyt lihaskunto-osuus ja venyttely.

Functional Training: Toiminnallinen lihaskuntotunti, joka kehittää tehokkaasti voimaa, koordinaatiota ja kehon hallintaa. Tunnin keskeinen periaate on, että yksi liike harjoitetaan samanaikaisesti monia eri lihaksia. Tunnilla ei tehdä askelsarjoja, sopii kaikille!

Futsal: Sisäjalapalloilua pehmeällä pallolla.

Iisi-step: Hoppoja askelsarjoja step- laudalle nousten, sisältää lihaskunto-osuuden sekä loppuvenyttelyt. Sopii aloittelijoille ja niille, jotka eivät pidä monimutkaisista askelsarjoista!

Intervallibody: Koreografialtaan helppo, mutta tehokas tunti, jossa lihaskunto ja sykeosuudet vuorottelevat.

Irlantilainen tanssi: Tutustutaan tanssiin reippaan irlantilaisen musiikin vauhdittamana. Mukaan pääsevät sekä uudet että jo aikaisemmin irkkua harrastaneet. Parilla ensimmäisellä tunnilla käydään läpi perusasteleet sekä oikea tanssiasento, jonka jälkeen opetellaan helppoja tanssisarjoja reel ja jig musiikkiin. Aluksi tanssitaan pehmeillä tossuilla eli baletti-, jazz-, tai voimistelutossut tai jumpkengät tai dancesneakerit tai hyyt. Lisäksi tunnin lopulla tutustutaan kovakengäskeliin.

Jazztanssi: Balettiin, show- ja nykytanssiin pohjautuvia liikkeitä tehdään vaihtelevaan "jazzatavaan" musiikkiin

Karate: Yuishinkai karatejutsun tyylisuunnassa keskitytään itsepuolustukseen ja kataihin eli muodollisiin liikkeisiin. Alkeiskurssilla paneudutaan perusteisiin (asennat, lyönnit ja potkut) ja se päätyy vapaaehtoiseen vyökokeeseen. Kurssille ovat tervetulleita kaiken kokoiset ja kuntoiset ihmiset. Sekä fyysinen että henkinen kunto paranevat kurssin aikana. Alkeiskurssilla treenasuksi riittää verkkarit ja t-paita. Harjoittelemme aina paljain jaloin. Lisätietoja: www.yuishinkai.fi

Kendo: Japanilainen miekkailulaji. Osallistumismaksu 44 € ei edellytä liikuntamaksun suorittamista. Lisätiedot ja maksuohjeet www.internetsivut.fi/enikendou

Keskivartalo+venyttely: Tehokas keskivartalo-tunti vatsalle, selälle ja kyljille, sisältää pitkät venyttelyt

Keskivartalo+venyttely hloikunta: Keskivartalojumpaa ja syvävenyttelyä henkilökunnalle, sopii myös +50-vuotiaille

Koripallo: Koripallon perustaidot osaaville rentoa pelailua

Kuntonyrkkeily: Reipasta liikuntaa nyrkkeilyn hengessä. Alkeiskurssi 1: to 12.1.-1.3. (8krt), alkeiskurssi 2: to 8.3.-3.5. (ei pääsiäisenä 5.4.) (8 krt). Ilmoittautuminen alkaa viikkoa ennen kurssin alkua: www.utu.fi/yliopistoliikunta/liikuntavaraukset. Kurseille otetaan enintään 25 henkilöä. Kurssimaksu 25 € maksetaan samalle tilille kuin liikuntamaksu (huom! viitenumero:26071). Jatkoryhmä liikuntamaksulla ilman ilmoittautumista, edellytyksenä perustajien hallinta, 25 osallistujaa mahtuu tulojärjestyksessä. Omat hanskat mukaan, jos on.

LatinoMix: Tunnilla tanssitaan hiki pintaan useiden eri lattarilajien ja helppojen askelsarjojen avulla (salsa,merenque, bachata, cumbia, samba, cha cha, jive ym.). Kauden alussa opetellaan kunkin tanssin perusasteleita ja muodostetaan niistä erilaisia koreografioita.

Lentopallo: Lentopallon perustaidot osaaville rentoa pelailua

Lihaskunto: Perusjumpa, jossa lyhyen alkulämmittelyn jälkeen keskitytään koko kehon huomioivaan, monipuoliseen lihaskuntoharjoitteluun. Apuna käytetään vaihtelevasti käsipainoja, painotankoja, vastuskuminauhoja ja step- lautoja.

Lindy Hop: 40-luvulla New Yorkissa syntynyt parin kanssa tansittava swing- tanssi. Tanssikengiksi jälkiä jättämättömät, korotomat sisäliikuntatossut/kengät. Toisen pareista tulee kuulua yliopistoliikunnan piiriin, pääsy liikuntamaksulla. Ulkopuolisten maksu 35 € maksetaan samalle tilille kuin liikuntamaksu (huom! viitenumero:26071). Lisätietoja: puheenjohtaja@turkuswingsociety.com

Nia: Kehonhuolto ja tanssin iloa samassa paketissa – tuo paljaat jalkasi nauttimaan monimuotoisesta liikkeestä! Lisätietoja: www.dakinia.fi

Niska-hartia: Jumpaa niska-hartia-vaivoista omaisille ja niiden ennaltaehkäisyyn

Niska-hartia-huoppa: Henkilökunnan oma niska-hartia- jumpa, sopii myös +50-vuotiaille

Paritanssi: Kurssi 1: (latinalaisten tanssien peruskurssi) ke 11.1.-8.2. (5 krt),

kurssi 2: (foksi, valssi) to 15.2.-14.3. (5 krt) ja **kurssi 3:** (foksi, valssi) ke 21.3.-18.4. (5 krt). Ke 25.4. klo 19.30 on kaikkien kevätkauden tanssikurssilla käyneiden päästötanssi. Kaikki kurssit ovat alkeiskursseja. Kurssit 2 ja 3 tanssiharrastuksen aloittamista suunnitteleville sekä hähin ja tanssilavoille tanssitausta etsiville. Hinta 30 € / pari maksetaan samalle tilille kuin liikuntamaksu (huom! viitenumero:26071). Ilmoittautuminen alkaa viikkoa ennen kurssin alkua: www.utu.fi/yliopistoliikunta/liikuntavaraukset. Lisätietoja: www.yotanssi.ttkp.net ja yotanssi@ttkp.net

Pilates: Vahvistaa erityisesti keskivartalon syviä lihaksia ja parantaa ryhtiä, liikkuvuutta, kehonhallintaa, tasapainoa ja hengitystä. Rauhallinen tunti, joka sopii erinomaisesti selkäongelmista härsiville. Alkeiskurssi 1: ma 9.1.-27.2. (8 krt), alkeiskurssi 2: ma 5.3.-7.5. (ei 9.4. ja 30.4.) (8 krt), jatkokurssi 1: ma 9.1.-27.2. (8 krt), jatkokurssi 2: ma 5.3.-7.5. (ei 9.4. ja 30.4.) (8 krt)

Ilmoittautuminen alkaa viikkoa ennen kurssin alkua: www.utu.fi/yliopistoliikunta/liikuntavaraukset. Kurseille otetaan enintään 30 henkilöä. Kurssimaksu: alkeiskurssi 35 € ja jatkokurssi 35 € maksetaan samalle tilille kuin liikuntamaksu (huom! viitenumero:26071).

Rentoutus: Rentoudu tähän helkeen erilaisten rentoutumis-, keskittymis- ja läsnäoloharjoitusten, hengityksen sekä rentouttavan venyttelyn avulla. Pukeudu joustaviin vaatteisiin ja voit halutessasi ottaa peiton tms. mukaan.

Step: Step-tunnilla askeletaan laudalle innostavan musiikin siivittämässä. Lämmittelyn jälkeen rakennetaan vauhdikasta ja koreografista step-askelsarjaa. Tuntiin kuuluu myös lihaskunto-osuus ja venyttely. Sopii edistyneille! Tunneille otetaan enintään 100 henkilöä tulojärjestyksessä, ilmoittaudu valvojalle ennen tunnin alkua.

Sulkapallo: yleinen sulkapallovuoro (omat välineet).

Sähly: Sählyn perustaidot osaaville rentoa pelailua

Taekwondo: Kaikille kamppailuomaisesta liikunnasta kiinnostuneille tarkoitettu vauhdikas treeni. Ilmoittaudu ensimmäisten harjoitusten yhteydessä ohjaajalle. Lisätietoja: www.budokwai.fi/taekwondo

Tietoisuustaidot ja jooga stressinhallinnan tukena: **Kurssi 1:** to 2.2.-29.3. (ei 23.2.) (8 krt) klo 8.30-10.00 ja **kurssi 2:** to 2.2.-29.3. (ei 23.2.) (8 krt) klo 13.30-14.55. Paikka: Sport Henrik. Molempien kurssien sisältö sama.

Kurssit perustuvat Mindfulness-based stress reduction/cognitive terapymenetelmään, jonka on tutkimuksissa todettu auttavan mm. stressinhallintaan, kipuihin, uni-ongelmiin, väsymykseen, päänsärkyihin, ahdistuneisuuteen, masennukseen ja paniikkihäiriöihin.

Kurssilla tutustutaan tietoisuustaitoihin ja opetellaan tietoisuustaitoharjoituksia joogaharjoituksiin yhdistettynä. Kurssin hinta Turun yliopiston opiskelijalle 50 € ja henkilökunnalle 80 € maksetaan samalle tilille kuin liikuntamaksu (huom! viitenumero:26071).

Kurssille otetaan enintään 30 - vähintään 20 osallistujaa. Ilmoittautuminen alkaa viikkoa ennen kurssin alkua: www.utu.fi/yliopistoliikunta/liikuntavaraukset. Lisätietoja: www.joogaterapia.fi.

Venyttely: Pitkiä venyttelyjä ja liikkuvuusharjoitteita koko keholle. Tule huoltamaan kehoasi!

Voimajooga: Joogaa, joka voimistaa, noitistaa ja puhdistaa kehoa. **Alkeiskurssi:** ke 11.1.-25.4. (16 krt). Ilmoittautuminen alkaa viikkoa ennen kurssin alkua: www.utu.fi/yliopistoliikunta/liikuntavaraukset. Kurseille otetaan enintään 45 henkilöä. Kurssimaksu 35 € maksetaan samalle tilille kuin liikuntamaksu (huom! viitenumero:26071). **Jatkoryhmä** liikuntamaksulla ilmoittautumista, edellytyksenä hallinta, 45 osallistujaa mahtuu tulojärjestyksessä.

Yo Combat: Tunti koostuu erilaisista taistelulajityyppisistä lyönti- ja potkumarjoista sekä muista sykeitä nostattavista liikkeistä, jotka tehdään menevän musiikin tahtiin. Aikaisempaa kokemusta kamppailulajeista ei tarvita. Sopii kaikille, jotka pitävät treenamuksesta ja haluavat kehittää hapenotto- ja koordinaatiokykyä hausalla tavalla. Tule löytämään sisäinen taistelija! Tunneille otetaan enintään 90 henkilöä tulojärjestyksessä, ilmoittaudu valvojalle ennen tunnin alkua.

Yo Dance: Kokeillaan eri tanssilojeja sykeitä nostattavien koreografien parissa. Tunnin alkua: HIPHOP -Rentous, voimakkuus, asenne ja rytmikäs hiphop-musiikki. Siitä on energiset hiphop-tunnit tehty! Helmikuu: SHOW-LATINOS -Lattarirytmien tahtiin ihanaa fiilistelyä, josta saat kaupan päälle notkeat lanteet ja kaupungin parhaan ryhdin! Maaliskuu: SHOW-TANSSI -Show-elementtien pohjalta luodut koreografit sisältävät paljon liikkumista ja kehonhallintaa. Tanssintekniikka ja lavakarisma kehittyvät kuin huomaamatta! Huhtikuu: STREET/BREAK-DANCE -Tanssijan uskottavuus, särmä ja inspiroituminen musiikista ovat kadulta lähtöisin! Katutanssi-painotteista liikkumista "rennoin rantein", jossa tutustutaan samalla breikin alkeisiin!

Yo Pump: Tehokas levytangoilla ja irtopainoilla tehtävä lihaskuntotreeni koko keholle. Ei askelsarjoja, sopii kaikille! Tule paikalle viimeistään 10 min. ennen tunnin alkua. Tunneille otetaan enintään 80 henkilöä tulojärjestyksessä, ilmoittaudu valvojalle ennen tunnin alkua.

Yo Pump Tekniikka&Treeni: Tehokas levytangoilla ja irtopainoilla tehtävä lihaskuntotreeni koko keholle. Tällä tunnilla opetellaan oikeat liikesuoritukset ja tehdään myös normaali Yo Pump- treeni. Sopii hyvin aloittelijoille ja niille, jotka haluavat kerrata tekniikkaa. Tule paikalle viimeistään 10 min. ennen tunnin alkua. Tunneille otetaan enintään 80 henkilöä tulojärjestyksessä, ilmoittaudu valvojalle ennen tunnin alkua.

Zumba: Kaloreita kuluttava fitness-tanssintunti, joka on yhtä aikaa tehokas, hauska, helppo ja mukaansatempaava. Let´s ZUMBA!

Zumba hloikunta: Kaloreita kuluttava fitness-tanssintunti, joka on yhtä aikaa tehokas, hauska, helppo ja mukaansatempaava. Let´s ZUMBA! Vain henkilökunnalle!

Lisää tietoa lajeista, aikatauluista, hinoista, välinlainauksesta ja muista liikuntamahdollisuuksista:

WWW.UTU.FI/YLIOPISTOLIIKUNTA

Liikuntasuunnittelijat:

Teija Hakala, p. 02 333 6495 / 040 480 2788 & Anu Hirvonen p. 02 333 5946
liikunta@utu.fi

Liikuntatoimisto:

Yo-talo B, Rehtorinpellonkatu 4 B, huoneet 207-208

Sovi tapaamisaika etukäteen puhelimitse tai sähköpostitse, jotta liikuntasuunnittelijat ovat varmasti paikalla!