



ISÄ – LAPSI LIKUNTAVIIKONLOPPU VIERUMÄELLÄ 2013 (12.-14.4. JA 15.-17.11.2013)

Perjantai

15.00-16.00 Saapuminen opistolle ja majoittuminen

16.30- 17.15 Viikonlopun avaus ja info

17.30-19.00 Vierumäkipelit

Tutuista pallopeleistä sovelluttuja helppoja pelejä. Lajeina mm. pehmokäsis, tarrapallo, nuijasähly ja kinball.

18.00-22.00 Päivällinen

Lauantai

07.00-09.30 Aamiainen

09.30-11.45 Eränkävijän kierros

Lähdetään aamupäiväksi Vierumäen upeaan luontoon. Opetellaan mm. suunnistusta luonnon omin keinoin, nuotiopuiden oikeaoppista kasaamista, kastuneen kumisaappaan kuivaamisniksejä tai sanomalehtisukan tekoa.

11.45-13.00 Lounas

13.00-13.45 Telineerata

Telinejumppa sopii niin lapsille kuin aikuisillekin. Tehdään yhdessä rata, jossa edetään kiipeillen, ryömien, hyppien, roikkuen ja kiipeillen.

Aikuisten omatoiminen kuntosali

14.30-16.00 Kaupunkisota ja pingis

Kaupunkisota on joukkuepeli, jossa vastustajaa poltetaan pehmopalloilla ja piiloudutaan tarvittaessa erilaisten esteiden suojaan.

16.30-17.15 Vierumäkikisailut

Rentoa ja leikkimielistä kisailua ryhmissä. Useimmiten nokkeluus on nopeutta tärkeämpää ja äly korvaa voiman...!

18.00-21.00 Päivällinen

Sunnuntai

07.00-09.30 Aamiainen

09.30-11.00 Vesipeuhut uimahallissa

Tunti sisältää mm. erilaisia vesipelejä, viestejä, lautan rakennusta sekä sukelluksia.

11.30-12.00 Huoneiden luovutus

12.00-14.00 Lounas



**SUOMEN
URHEILUOIPISTO
VIERUMÄKI**

Tämä kurssi on opetusministeriön tukemaa vapaan sivistystyön koulutusta.

Pidätämme oikeudet muutoksiin



VIERUMÄKI

www.vierumaki.fi