



TEHYN TOIMINTAPISTEET 6.9.2019 KLO 12 - 17

Osallistujille jaetaan kartta, jossa toimintapisteiden sijainnit merkittyinä. Lisäksi pisteille on opasteet.

Ennakoilmoittautumisia ei vaadita muissa kuin golfissa.

Osassa osallistujamäärä rajoitettu eli jos toimintapisteelle mennessä ryhmä on täysi, on odotettava seuraavaa lähtöä.

Jokainen voi osallistua niin moneen toimintaan kuin haluaa ja ehtii. Osa toimii non-stop-periaatteella eli mukaan voi hypätä kellonajasta riippumatta. Osassa aloitus tasa- tai puolitunnein.

Jos haluat vaihtaa vaatteita, eikä sinulla ole omaa majoitusta, voit vaihtaa vaatteet koulu-rakennuksessa. Hotellilla on pienet suihkutilat erikseen naisille ja miehille. Muista ottaa sopiva vaatetus ja juomapullo mukaan, jos osallistut toimintapisteille. Jos olet esimerkiksi lähdössä patikoimaan tai juoksukouluun, otathan näihin soveltuvat jalkineet mukaan.

NON-STOP:

Jumppavartti Kevyttä ja hauskaa lihasten ja mielen virkistystä

Himos Battle Himos Battlessa on kolme eri lajia, osallistu yhteen, kahteen tai kaikkiin!

- * Jättinyrkkeily Nyrkkeilyä jättikokoisilla hanskoilla
- * Sumopaini Painiottelu erikoisvalmisteisissa sumopuvuissa
- * Bungee-run Pehmusetulla radalla juostaan niin pitkälle kuin kuminauha antaa myöten

Mato-onginta Mato-ongintaa laiturilta, sis. ongen ja syötit

Savusauna ja palju Perinteisen savusaunan lempeät löylyt ja saunamajurin tarinointia savusaunasta. Löylyjen



lomassa voi pulahtaa järveen tai kylpeä paljussa. Sekasauna, omilla uimapuvuissa.

Jousiammunta	Jousiammunta sopii jokaiselle, haasta itsesi tai kaverisi.
Fastcoop	Syöttelypeli, tule yksin tai kaverin kanssa, sopii kaikille.
Frisbeegolf	Lähtöpisteessä opastus, rata kierretään omatoimisesti.
Huovutuspuja	Huovutustyöpajasta saat mukaan itse tekemäsi muiston huopakaupunki Jämsästä. Huovutustyön tekemisessä menee aikaa n. 30 min.
Karaoke	Karaokeisännän / -emännän vetämä Tehyn kultakurkkujen oma karaokepiste, listalla satoja biisejä.

TASA- TAI PUOLITUNNEIN ALKAVAT OHJELMAT:

Kyykkä	Perinteinen suomalainen peli, jossa kisafiilis nousee kattoon! Voit kerätä oman joukkueen tai tulla itsekseesi osallistumaan.
Melonta	Ohjattu melontaretki Päijänteen Patalahden laineilla.
Bingo	Kunnon vanhanajan bingo, voittajille pienet herkkupalkinnot.
Rivitanssi	Johdatus rivitanssin saloihin, tässä tanssissa et tarvitse paria
Lahtisen huopaliikevierailut	Lahtisen huopatehtaalla pääsee seuraamaan huopatosujen valmistusta ja tekemään ostoksia tehtaanmyymälässä. Lähdöt tasatunnein,



ensimmäinen lähtö klo 12, viimeinen klo 15.

Sienestysretki ja sienioppia

Tutustumista sienien kiehtovaan maailmaan. Retki kestää puolitoista tuntia. Lähdöt klo 12, klo 13.30 ja klo 15.

Patikointi

Patikkaretki Himoksen upeissa maisemissa, kesto puolitoista tuntia. Osallistujalla oltava patikointiin sopivat kengät. Lähdöt klo 12, klo 13.30 ja klo 15.

Jooga

Alkaa tasatunnein. Myös vasta-alkajille. Oma matto mukaan.

Sauvakävelylenkki

Tekniikkaopastus ja lenkki. Kesto 45 minuuttia. Kaksi ryhmää: vauhdikkaammin ja hitaammin käveleville. Ulkoliikuntavarustus, lenkkarit. Voit kävellä tavallisilla sauvoilla tai testata uusia BungyPump-kävelysauvoja, jotka yhdistävät kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun.

Johdatus polkujuoksuun

Tietoutta polkujuoksusta, taustaa, tekniikkaa ja vinkkejä. Polkujuoksulenkki kahdessa ryhmässä; kävelijät ja kevyesti hölkkäävät. Ohessa tutustuminen polkujuoksutapahtumissa käytettävään reittimerkkaukseen. Ulkoliikuntavarustus, lenkkarit.

Pieni juoksukoulu

Ammattilaisen vinkit ja tekniikkaopastus: lyhyt verryttelylenkki, tietoisku oikeaoppisen juoksutekniikan perusteista, henkilökohtaiset kommentit ja kehityskohteet osallistujille. Ulkoliikuntavarustus, lenkkarit.

Eräruokakoulu

Alkaa tasatunnein. Opi kokkaamaan luonnossa eräoppaan vinkeillä. Valmistetaan loimulohi, paistetaan tikkupulla ja keitellään nokipannukahvit. Ohjeet myös rosvopaistin valmistukseen!



Taidepaja	Kuvataiteilija / graafikko Ulla Aatisen taidepajassa valmistetaan kaivertamalla soft cut -materiaalista laatta, josta painetaan 3-5 kpl erivärisiä kortteja. Kortit saa heti mukaan. Sopii kaikille, ei vaadi erityisosaamista.
Golf	Himos Patalahti golf, kierros sisältää 9 reikää. Kesto n. kaksi tuntia. HUOM! Pelaajalla oltava voimassa oleva jäsen- ja tasoituskortti. Vain ennakkoon ilmoittautuneille: minna.kuivanen@himoslomat.fi . Paikkoja rajoitetusti.
Vesirange	Himos Patalahti Golfin ainutlaatuisella vesirangella on myös vasta-alkajilla mahdollisuus kokeilla lyöntejä