

# OLYMPIASTADIONIN RÄÄTÄLÖIDYT VIRKISTYSPÄIVÄT

Valmiiden virkistyspäiväpakkettien lisäksi Olympiastadion tarjoaa mieleenpainuvat puitteet kaiken kokoisille ryhmille virkistyspäivän viettoon. Räätälöidyssä ohjelmassa pystytään huomiomaan ryhmän toiveet ja erityispiirteet juuri toivomallanne tavalla.

Suuremmille ryhmille voimme tarjota rinnakkaisia aktiviteettivaihtoehtoja, joista löytyy varmasti jokaiselle mieluisaa tekemistä.

**Lisätiedot ja tarjoukset: [tilat@stadion.fi](mailto:tilat@stadion.fi)**

## AIKATAULUESIMERKKI

- 9:00** Aamupala ja päivän ohjelman läpikäynti
- 10:00** Fyysinen aktiviteetti 1 (valitse lajivalikoimasta)
- 11:30** Lounas
- 12:15** Opastettu stadionkiertäminen ja tornivierailu
- 13:30** Fyysinen aktiviteetti 2 (valitse lajivalikoimasta)
- 14:30** Iltapäiväkahvit makealla ja suolaisella
- 15:00** Palauttava harjoitus (esim. asahi, jooga, mindfulness)



# ESIMERKKEJÄ ERILAISISTA AKTIVITEETEISTA

## EASY YOGA | 45–60 min

Rauhallinen ja miellyttävä helpon tason jooga-tunti, joka koostuu keuhonhallinta-, tasapaino ja liikkuvuusharjoituksista. Easy Yoga -tunti sopii hyvin tukemaan muuta harjoittelua eikä vaadi aikaisempaa kokemusta yogasta.

**Hinta alk. 200 € + alv**

## ASAHI | 60 min

Asahi edistää rentoutumista ja keskittymistä sekä poistaa stressiä. Pehmeät liikkeet hellivät erityisesti hartiaseutua ja selkää.

**Hinta alk. 322 € + alv**

## MINDFULNESS | 60 min

Mindfulness vähentää stressiä ja parantaa vireystilaa. Mindfulness tarkoittaa tietoisuuden pysäyttämistä tähän hetkeen sekä keuhon, hengityksen, ajatusten ja tunteiden tiedostamista. Lajiin osallistuminen onnistuu ilman erillisiä liikuntavarusteita.

**Hinta alk. 385 € + alv**

## PILATES | 60 min

Kehon syviä tukilihaksia vahvistava rauhallinen harjoitus, jossa liikkeet tehdään oman hengityksen tahtiin.

**Hinta alk. 322 € + alv**

## KEHONHUOLTO | 60 min

Rauhallinen, keuhon hallintaa ja liikkuvuutta edistävä harjoitus, joka soveltuu kaikille.

**Hinta alk. 259 € + alv**

## BUBBLES/BEER & YOGA | 45–60 min

Skumppa- / olutjooga tuo joogaan rennomman otteen ja ripauksen huumoria. Tunnilla tehdään helposti lähestyttäviä joogaliikkeitä, jotka haastavat tasapainoa ja liikkuvuutta sopivalla tavalla. Tunnelma on rento, eikä tässä joogassa tarvitse miettiä täydellistä keskittymistä – hyvä fiilis ja liike riittävät. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat kokeilla jotain erilaista ja viettää aikaa hausassa seurassa.

**Hinta alk. 210 € + juomat + alv**

## RELAX&RECHARGE | 45–60 min

Relax & Recharge on hetki, joka on omistettu rentoutumiselle ja energian palauttamiselle. Se on täydellinen tapa irrottautua hetkeksi arjen pyörteistä, rentoutua syvästi ja ladata akut uudelleen. Tämä lyhyt harjoitus yhdistää ohjattuja hengitys- ja rentoutusharjoituksia.

**Hinta alk. 200 € + alv**



## ÄÄNIMALJARENTOUTUS | 45 min

Äänimaljoilla tehtävä sointukylpy on syvärentoutusmenetelmä, jonka vaikutus perustuu resonanssiin eli myötä värähtelyyn ja ääniaaltoihin. Rentoutus soveltuu moneen käyttötarkoitukseen: rauhoittumiseen, stressinpurkuun, syvärentoutukseen, ahdistuksen poistoon, unettomuuteen tai kehon jännitystilojen laukaisemiseen. Tämä on oiva tapa katkaista kiireen tunne päivässä tai palautua stressaavasta viikosta. Äänimaljarentoutuksen aikana maataan mukavasti pehmeällä kumimatolla – tunnin aikana ei tehdä liikesarjoja tai joogaliikkeitä. Rentoutukseen kannattaa pukeutua mukavasti ja lämpimästi.

**Hinta alk. 330 € + alv**

Maksimissaan 25 henkilöä / ryhmä



## KUNTO

### NISKA-SELKÄ | 60 min

Rauhallinen tunti, joka keskittyy tukemaan selän hyvinvointia ja auttaa ryhdikkään asennon ylläpitämisessä. Tunti yhdistää lempeät voimaharjoitukset ja liikkuvuusliikkeet, jotka on suunniteltu vahvistamaan selkälihaksia ja parantamaan rangan liikkuvuutta.

**Hinta alk. 200 € + alv**

### KUNTONYRKKEILY | 60 min

Kuntonyrkkeily on tehokasta ja hauskaa harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyödyntäen. Ohjaukseen kuuluvat välineet (pistehanskat ja hanskat).

**Hinta alk. 322 € + alv**

### EASY DANCE | 60 min

Tunnilla tutustutaan useampaan eri tanssityyliin ja annetaan musiikin viedä. Tunti sopii myös niille, joilla ei ole aiempaa tanssikokemusta.

**Hinta alk. 200 € + alv**

### MOVEMENT | 60 min

Toiminnallisessa lihaskuntoharjoittelussa pyritään monipuoliseen lihasten harjoittamiseen omalla kehonpainolla ja pienvälineitä käyttäen. Harjoitus kehittää monipuolisesti lihaskuntoa, tasapainoa, koordinaatiota ja kehonhallintaa. Tunti päätetään aktiiviseen kehonhuoltoon.

**Hinta alk. 322 € + alv**

### JUOKSUHARJOITUS | 60 min

Juoksuharjoituksessa käydään läpi hyvää juokсутekniikkaa ja tehdään tekniikkaa kehittäviä harjoituksia. Tunti voidaan toteuttaa sisällä tai ulkona.

**Hinta alk. 342 € + alv**

## TEHO

### STADION RUN & STRENGTH | 60 min

Run & Strength on tehokas ja vauhdikas treeni, jossa vuorottelevat juoksupätkät ja monipuoliset lihaskunto-osuudet. Tunti kehittää sekä aerobista kuntoa että voimaa.

**Hinta alk. 279 € + alv**

### CIRCUIT | 45–60 min

Kehon painolla ja/tai välineitä hyödyntäen tapahtuva kiertoharjoittelutreeni kehittää lihas- ja kestävyyskuntoa.

**Hinta alk. 200 € + alv**

### RAPPUTREENI | 60 min

Rapputreenistä tehoa jalkoihin. Monipuolinen harjoitus jalkojen ja pakaralan lihaksille, toteutetaan Olympiastadionin katsomoportaissa.

**Hinta alk. 419 € + alv**

### HIIT | 30 min

High Intensity Interval Training harjoituksessa on kova teho, mutta yksinkertaisia liikkeitä, jotka toteutetaan intervallein, liikepattereittain tai kiertoharjoitteluna.

**Hinta alk. 225 € + alv**

### CROSSFIT | 60 min

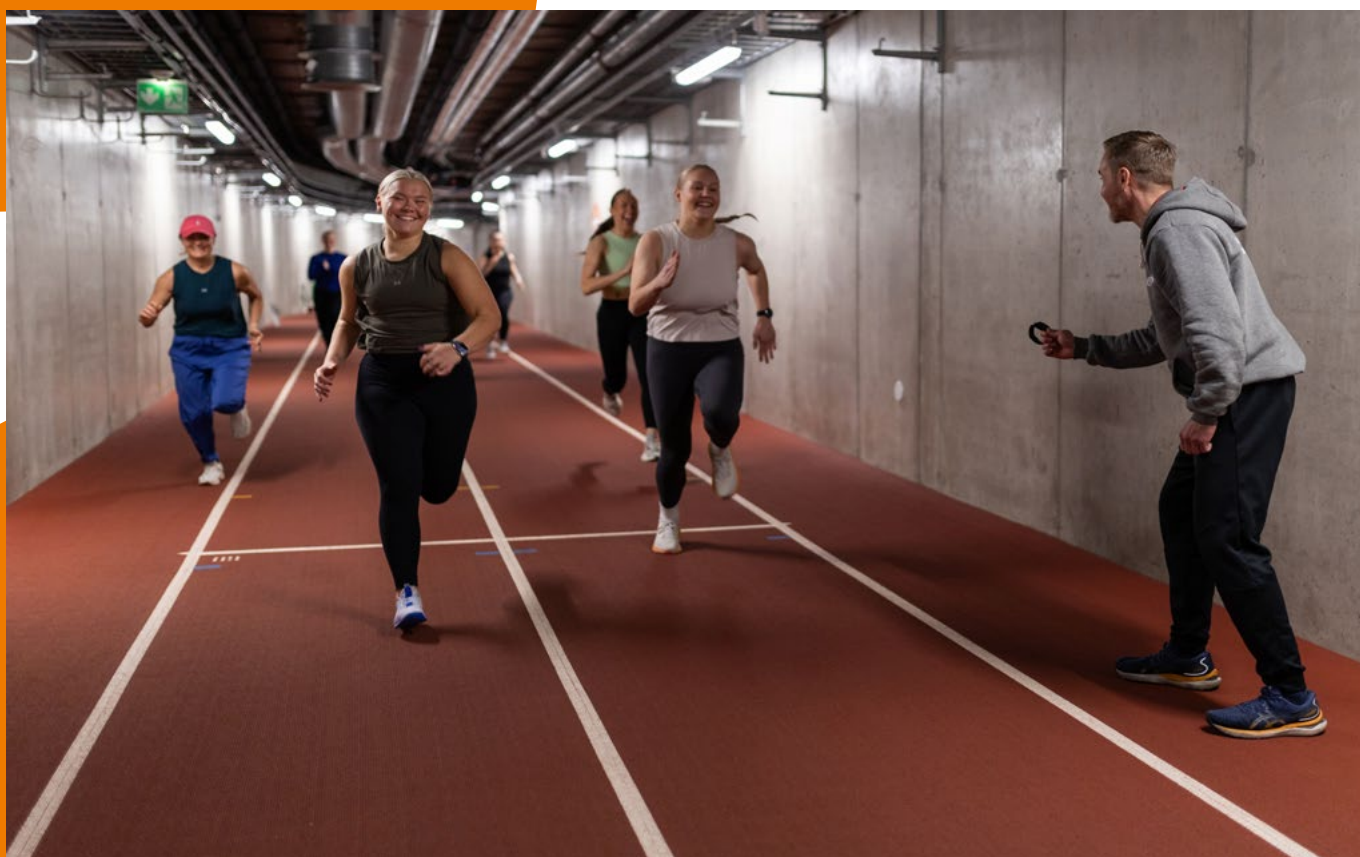
Crossfitissä tutustutaan crossfit harjoitteluun, liikkeet tehdään suurimmaksi osaksi omalla kehonpainolla ja pienvälineistöä apuna käyttäen.

**Hinta alk. 252 € + alv**

### TABATA | 45–60 min

Tabata on tehokas intervallitunti, joka yhdistää lyhyet, intensiiviset työjaksot ja lyhyet palautukset. Tunti kehittää erinomaisesti hapenottokykyä, räjähtävyyttä ja lihaskestävyyttä.

**Hinta alk. 200 € + alv**



# KISAILUT

## STADIKAN OLYMPIALAISET | 60–90 min

Leikkimielinen moniottelu, jossa ryhmän hyvä yhteistyö ja nokkeluus tulevat esiin. Olympialaiset voidaan pitää niin sisällä, kuin ulkona tilojen saatavuuden mukaan. Lajeina mm. futiskeilaus, köydenkuljetus, aikakävely, sokkoviesti, sporttialias, ongelmanratkaisuja, tarkkuusfrisbee ym. Eniten pisteitä kerännyt joukkue voittaa. Ulkokentällä lajit voidaan toteuttaa myös sovellettuina yleisurheilulajeina ryhmän taso huomioiden.

**Hinnat alkaen 705 € + alv**

**Ryhmäkoko max 20 hlö:ä. Suuremmille ryhmille lasketaan tarjous erikseen.**

## FUN&PLAY | 1,5 – 2 h

Haluatko nostaa tiimisi ryhmähenkeä ja luoda unohtumattomia yhteisiä hetkiä? FUN&PLAY on liikunnallinen team building -seikkailu, joka tuo yhteen jännittävät haasteet, hauskat pelit ja tiimityön kehittämisen. Tämä vauhdikas ohjelma tarjoaa täydellisen irtioton arjesta – täynnä energiaa, yhteistyötä ja naurua!

**Näin päivä etenee:**

- 1. Alkulämmittely:** Päivä starttaa yhteisellä, kehoa ja mieltä herättelevällä lämmittelyllä.
- 2. Teemarasitit:** Tiimisi pääsee kiertämään monipuolisia rasteja, joissa testataan muun muassa:
  - Koordinaatio: Löydä rytmisi ja haastaa tarkkuuttasi.
  - Ketteryys: Väistele, liiku ja pidä vauhtia yllä.
  - Näppäryys & hienomotoriikka: Näytä, kuinka tarkka ja hallittu olet.
  - Tasapaino: Pysy pystyssä – kirjaimellisesti!
  - Tiimityöskentely: Ratkaikaa haasteita yhdessä, sillä tiimi on enemmän kuin osiensa summa.
  - Älypelit: Kuka teistä vie voiton aivoja kutkuttavissa tehtävissä?
- 3. Yhteinen lopetus:** Päivä huipentuu yhteiseen rentoutumishetkeen, jossa onnistumisia juhlietaan ja tiimihenkeä vahvistetaan.

**Osallistumistavat:**

- Joukkuekierto: Tiimit kiertävät rastit yhdessä ja ratkovat haasteet aikataulun mukaisesti.
- Freestyle: Liiku omassa tahdissasi ja valitse itse, mitä haluat kokeilla.

FUN&PLAY yhdistää liikunnan, hauskanpidon ja yhteiset onnistumiset tavalla, joka jättää varmasti hymyn kasvoille ja tiimin entistä yhtenäisemmäksi.

**Hinta alk 500,00 € + alv**

## AMAZING RACE -tyyppinen kisailu | 1,5 – 3 h

Tiimit selvittävät tiensä läpi Olympiastadionin ja erilaisten haasteiden. Matkalla edetäkseen on ratkottava ongelmia, etsittävä tietoa ja osoitettava nopeutta ja kestävyyttä.

**Hinta alk. 56 € / hlö + alv**  
(minimi ryhmäkoko 20 hlöä)

**Aktiviteetin hinta määräytyy ryhmän koon ja rastipisteiden määrän sekä sisällön mukaan.**



## KORIPALLO | 45–60 min

Koripallopeliä pienjoukkuein, kentän koko on normaalikenttää pienempi ja korit hieman matalammalla.

**Hinta alk. 367 € /h + alv**

## FUTSAL | 45–60 min

Vauhdikas sisäfutis soveltuu hyvin kaikenkokoisille ryhmille.

**Hinta alk. 367 € /h + alv**

## KIN-BALL | 45–60 min

Kin-ball joukkuepelissä joukkueet yrittävät lyödä pallon omalla lyöntivuorollaan kentälle. Toiset joukkueet yrittävät pitää pallon ilmassa. Hauska ja vauhdikas peli soveltuu kaikille!

**Hinta alk. 367 € / h + alv**

## NORSUFUTIS | 45–60 min

Jalkapallon kaltainen joukkuepeli, jossa pallona käytetään isoa jumppapalloa.

**Hinta alk. 367 € / h + alv**



## OPASTETUT KIERROKSET

### OPASTETTU STADIONKIERROS

60 min ja 30 min

Opastetuilla stadionkierroksilla sukelletaan uudistettuun stadioniin tutustumisen lomassa historiaan ja eletään uusiksi myös Helsingin vuoden 1952 olympialaisten ikimuistoisia hetkiä. Kierros pitää sisällään 60 minuutin opastuksen Olympiastadionin ja Urheilun- ja liikunnan kulttuurikeskus Tahdon (ent. Urheilumuseo) tiloissa. Hintaan sisältyy myös Tahdon ja tornivierailun pääsymaksu. Vierailuun kannattaa varata aikaa yhteensä vähintään 1,5 tuntia. Tarjolla myös lyhyempi (30 min.) opastettu kierros, jonka kokonaiskesto n. 1 tunti (ei sisällä käyntiä Tahdossa).

**Hinta alk. 240 € + alv**

### ARKKITEHTUURIKIERROS

Opastetulla arkkitehtuurikierroksella sukelletaan 1930-luvun suunnitteluprosessiin, tarkastellaan stadionin merkittävimpiä yksityiskohtia ja kuullaan tarinoita eri aikakausilta – aina viimeisimpiin uudistuksiin saakka. Opastuksen kesto on noin 50 minuuttia. Opastuksen jälkeen vierailu omatoimisesti stadionin tornissa (sisältyy hintaan). Vierailuun kannattaa kokonaisuudessaan varata aikaa **min. 75 minuuttia**. Kierros sisältää portaita.

**Hinta alk. 310 € + alv**

### KATOLTA MAAN ALLE -KIERROS

Tällä opastetulla stadionkierroksella tehdään erikoiskäynti Olympiastadionin A-katsomon katolle. Kattovierailun jälkeen kierroksella sukelletaan maanalaiseen stadionmaailmaan ja tähtien käytävään. Kierroksen lopuksi on mahdollisuus vierailla Olympiastadionin tornissa (tornivierailu sisältyy hintaan). Vierailuun kannattaa varata aikaa **yhteensä n. 1,5 tuntia**.

Huomioitavaksi! Katolta maan alle -kierros sisältää paljon jyrkkiä portaita ja kierroksella liikutaan korkeassa paikassa. Katolta maan alle -kierroksia järjestetään huhti-lokakuun välisenä aikana.

**Hinta alk. 320 € + alv**

## TESTAUKSET

### COOPERIN TESTI

Cooperin juokсутesti voidaan toteuttaa niin ulko- kuin sisäjuoksuradalla. Testi soveltuu juoksupuoliksi kiinnostuneelle tai tavoitteelliselle kuntoilijalle. Testi tapahtuu ryhmänä ja tulokset toimitetaan kaikille jälkikäteen sähköpostilla.

**Hinta alk. 275 € + alv**

### 2 KM KÄVELYTESTI

Kävelytesti voidaan toteuttaa Olympiastadionilla niin ulko- kuin sisäkentällä. Testi tapahtuu ryhmänä ja tulokset toimitetaan jälkikäteen sähköpostilla.

**Hinta alk. 275 € + alv**

### ENERGIATESTI

Energiatesti on kokonaisvaltainen hyvinvoinnin ja jaksamisen kartoitus. Energiatesti antaa tietoa terveydentilasta, kehon suorituskyvystä ja siten koko energiastasosta. Energiatesti koostuu kolmesta osa-alueesta, eli hyvinvointikysymyksistä, kehon mittauksista ja kevyestä kuntotestistä. Energiatestiin on helppo osallistua kuntotasosta riippumatta. Testitulokset ilmaistaan energiakellon avulla, joka kertoo ajan, jonka ihminen jaksaa tehdä töitä, harrastaa vapaa-ajalla tai puuhailla kotona päivän aikana.

**Hinta alk. 67 € / hlö + alv**

Minimi ryhmäkoko 5 henkilöä.

## HYVINVOINTILUENNOT

### PALAUTUMISEN TAITO – KEHON JA MIELEN YHTEISTYÖ STRESSIN HALLINNASSA | 45 min

Stressinhallinta ja palautuminen ovat taitoja, jotka tukevat arjen sujuvuutta ja pitkäjänteistä jaksamista. Tämä luento avaa stressin ja palautumisen fysiologiset ja psykologiset vaikutukset – mitä kehossa tapahtuu, kun stressi kasvaa, ja miten palautumista voi tehokkaasti vahvistaa. Keskitymme käytännön keinoihin, kuten mikrohetkiin, rutiinien muokkaamiseen ja yksinkertaisiin kehon aktivointiharjoituksiin, jotka katkaisevat stressikierteen.

**Hinta alk. 460 € + alv**

### UNI JA PALAUTUMINEN | 45–60 min

Hyvä uni on avain fyysiseen ja henkiseen palautumiseen. Tällä luennolla käsitellään, miten uni vaikuttaa suoraan jaksamiseen. Osallistujat oppivat keinoja, joilla unenlaatua voi parantaa: keskiössä ovat rentoutumistekniikat, säännölliset rutiinit ja unen ympäristötekijöiden optimointi. Luento käsittelee myös stressinhallintaa ja sen vaikutusta uneen. Käytännön vinkkien avulla osallistujat voivat vapauttaa arjestaan tilaa levolle ja löytää keinoja saavuttaa laadukkaampi uni. Lopputuloksena on parempi palautuminen, lisääntynyt energia ja parempi kyky kohdata arjen haasteet.

**Hinta alk. 460 € + alv**

### ENERGIANHALLINNAN AVAIMET – LISÄÄ VIRTAA ARKEEN | 45–60 min

Arjen energiatason ylläpito vaatii tasapainoa työn, vapaa-ajan ja palautumisen välillä. Tällä luennolla keskitymme erityisesti arjen rutiineihin kuten työn tuottamiseen, palautuviin hetkiin ja itselle mielekkäiden asioiden priorisointiin. Käymme läpi, miten pienillä valinnoilla voi säädellä energiatasoja päivän aikana – esimerkiksi lyhyillä tauoilla, unesta huolehtimalla ja energisoivalla liikunnalla. Luento inspiroi tekemään konkreettisia muutoksia, jotka näkyvät paitsi jaksamisessa myös elämänlaadussa.

**Hinta alk. 460 € + alv**

### TERVEEMPI SELKÄ | 45–60 min

Terveempi selkä -tuokiossa käydään lyhyesti teoriassa läpi selän hyvinvointia ja sitä mitkä ovat sen yleisimpiä haasteita. Lisäksi tutustumme selän ergonomiaan työssä. Tuokion loppuajan teemme rauhallisia dynaamisia selkää avaavia ja samalla vahvistavia liikkeitä.

**Hinta alk. 460 € + alv**

