

Viialan Pyn Show Team

TIEDOTE

pvm 17.1.2012

Voimisteluviikko käynnistää seurojen kevätkauden

Voimisteluseurat viettävät viikolla 3 Voimisteluviikkoa ympäri Suomen. Viialan Pyn Show Team kevään toimintakausi käynnistyi jo heti loppiaisen jälkeen. Monet seurat tarjoavat uusille liikkujille ilmaisia kokeilu- ja tutustumistunteja. Näin myös Viialan Pynssä.

Voimisteluliiton seuroissa liikkuu viikoittain ohjatusti 124 000 jäsentä lähes 400 seurassa. Toimintaa on tarjolla harrasteliikunnasta huippuvoimisteluun, tytöille ja pojille, naisille ja miehille, perheen pienimmistä ikääntyneisiin. Seuratoimintaa on tarjolla kattavasti ympäri Suomen, lähellä kotia ja edullisin kustannuksin.

Terveys ja mielihyvä tärkeimmät motiivit

Voimisteluliitto toteutti keväällä 2011 seurojen aikuisliikkujien harrastajakyselyn. Terveiden ylläpitäminen nousi ylivoimaisesti tärkeimmäksi syyksi harrastaa voimisteluseurassa liikuntaa. Puolet vastaajista nimesi terveyden ykkösmotiivikseen (50,8 %). Myös ryhmäliikunnan ja voimistelun tuottama mielihyvä nousi tärkeäksi innostajaksi seurassa liikkumiseen (24,1 %).

”On hienoa, että harrastajat kokevat terveysnäkökulman näin tärkeäksi, ja että seurojen tarjonta nähdään terveyttä tukevana”, arvioi Voimisteluliiton terveysliikuntapäällikkö **Leeni Asola-Myllynen**.

”Toinen ilahduttava tulos tutkimuksessa oli, että voimisteluseurat tarjoavat oikeasti kaikille sopivaa liikuntaa, joka ei edellytä lapsuuden harrastustaustaa. Jumppaajista 40 prosenttia oli aloittanut harrastuksensa vasta aikuisiällä”, kertoo Asola-Myllynen.

Viialan Pyn Show Team tunnetaan enemmän lasten ja nuorten toiminnasta, mutta tarjolla on harjoituksia myös aikuisille. Aikuisille uutuuksena tänä keväänä aloittavat Rumbita® Fiesta & Fuerte tunnit, jotka yhdistävät notkeutta lisäävän tanssitunnin ja lihaskuntoa parantavan kuntotunnin, sekä Power Yoga, joka on länsimainen fitness-pohjainen versio astringenttisuudesta. Lisäksi Pilates ja Kehonhuolto&venyttely ryhmät jatkavat kevään tarjonnassa.

Lisätietoja:

www.viialanpyry.fi