

JUOKSUKOULU TUUSULASSA (Hyrylä) 4.5.-15.6.2026



Juoksu ei ole vain treeni. Se on kokemus.

Tuntuuko, että juoksu ei ole “sun juttu”? Se tuntuu raskaalta.
Hengästyit nopeasti. Askel ei rullaa ja motivaatio katoaa helposti.
Et ole yksin. Ja tärkeintä: se ei tarkoita, ettet osaisi juosta.

Usein kyse on vain siitä, ettei kehoa ole vielä opetettu juoksemaan oikein. Juoksu voi tuntua kevyeltä. Se voi olla tapa hengittää syvemmin, rauhoittaa mieltä ja löytää yhteys omaan kehoon. Tässä juoksukoulussa et vain “yritä jaksaa”

* opit, miten juoksu alkaa tuntua hyvältä. Askel kerrallaan. Oikein ohjattuna, sinun tasoltasi. Juoksu on enemmän kuin suoritus. Juoksu on luontainen tapa liikkua. Se on hetki, jossa hengitys syvenee ja yhteys omaan kehoon vahvistuu. Juostessa kohtaat ajatuksesi – ja samalla päästät irti.

Se on pysähtymistä liikkeessä, tapa kirkastaa omaa oloa. Juoksussa olet vahvimmin läsnä itsessäsi. Ja juuri siksi se tuntuu niin elävältä.

Mitä saat juoksukoulusta?

- ✓ Henkilökohtainen juoksuvideointi ja analyysi
- ✓ Tekniikka- ja intervalliharjoitteet kevyempään ja tehokkaampaan juoksuun
- ✓ Juoksijalle suunnatut lihaskunto-, liikkuvuus- ja koordinaatioharjoitteet. Liikkuvuudessa käytämme Pilates harjoittelua
- ✓ Selkeä harjoitusohjelma + tuki koko valmennuksen ajan

Kenelle?

👉 Sinulle, joka haluat aloittaa juoksun oikein

👉 Sinulle, joka haluat kehittyä ja löytää juoksuun uuden fiiliksen
👉 Sinulle, joka haluat enemmän kuin pelkän treenin

Valmentajana Kirsi Kovács

Valmennus perustuu kymmenien vuosien kokemukseen harjoittelusta ja kilpaurheilusta.
Saat kannustavaa ja kehittävää ohjausta, juuri sopivasti haastetta, jotta kehitystä tapahtuu.

Treenit

📍 Hyrylän urheilukeskus, Tuusula

📅 Maanantaisin klo 17:00–18:15/18:30

📅 4.5.- 15.6.2026 (7 kertaa)

👥 Pienryhmä 6–7 hlö

💰 190 €

Maksutavat: Smartum, ePassi, Eazybreak, Edenred, TyKy, MobilePay, lasku

📧 Ilmoittaudu mukaan 30.4.2026 mennessä:

www.hemibo.fi/juoksukoulu

050 537 8871

kirsi.kovacs@hemibo.fi