



**Oulun  
PT Studio**

## **Pallo haltuun – pienryhmävalmennus**

**Tenniksen ja padelin aikuisharrastajille suunnattu pienryhmämuotoinen fysiikkavalmennus Oulun PT Studiolla.**

Valmennuksessa keskitytään tennistä ja padelia tukevaan oheisharjoitteluun. Tavoitteena on kehittää monipuolisesti fyysisen kunnon eri osatekijöitä: lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota, ketteryyttä sekä kestävyyttä.

Valmennuksesta saat monipuolisuutta tenniksen ja padelin harjoitteluun. Viikoittaisissa pienryhmätreeneissä lihaskunto kasvaa, liikkuvuus paranee, kehonhallinta kehittyy ja loukkaantumisriski pienenee. Lisäksi saat treenata samanhenkisessä ryhmässä ammattitaitoisen valmentajan johdolla.

Treenit pidetään kerran viikossa Nallisportin 2. kerroksessa, Oulun PT Studion ja kuntosalin tiloissa.

Pallo haltuun -pienryhmävalmennus sisältää viikoittaiset treenit Oulun PT studiolla sekä vaihtuvat ohjelmat (lihaskunto, liikkuvuus). Ohjelmat tulevat sähköiseen Sportyplanner sovellukseen omien tunnusten taakse.

Pallo haltuun -pienryhmien valmentajana toimii personal trainer ja fysioterapeutti Matti Hämeenkorpi, [matti.hameenkorpi@oulunptstudio.fi](mailto:matti.hameenkorpi@oulunptstudio.fi)