

Vinkkejä Vierumäelle

Flowparkin seikkailuradat: Lukuisia erilaisia tehtäviä pääsee suorittamaan useiden metrien korkeudella. Tehtävät ovat yläköysiratoja sisältäen mm. heiluvia polkuja, liaanihyppyjä, keinoja ja vaijeriliukuja. Flowpark on tarkoitettu kaikenikäisille seikkailumielisille – haastetta löytyy niin tavallisille tallaajille kuin kokeneille eräjormille! Flowparkin radoille ei tarvita ennako-osaamista.

Ohjatut liikuntatunnit: Monipuolisia liikuntatunteja on tarjolla joka päivä niin aikuisille, lapsille kuin perheille yhdessä. Ennakoilmoittautuminen on käytössä suosituimmille tunneille. Lippuja myydään Vierumäen vastaanotossa, urheiluhallilla ja Tahkon kahvilassa. Aikuisten tunnit maksavat 8€ / kerta, lasten tunnit 4€ / kerta. Erikoishintaiset tunnit löytyvät tapahtumakalenterista hintoineen.

Aikuisten ohjatut tunnit löydät täältä: <http://vierumaki.fi/liikuntatilat-ja-lajit/active-hours-tuntikuvaukset/>

Lasten ohjatut tunnit löydät täältä: <http://vierumaki.fi/liikuntatilat-ja-lajit/lasten-active-hours-tuntikuvaukset/>

Tapahtumakalenteri: <http://vierumaki.fi/tapahtumakalenteri/>

Hiihto: Valaistuja latuja löytyy kolmesta kilometristä aina 25 kilometrin mittaiseen valaistuun Ilvesreittiin asti. Kesäisin latureitit muuttuvat kauniiksi ja hoidetuiksi luontoretkeily- ja lenkkipoluiksi. Latuja huolletaan joka päivä. Vierumäellä päästään hiihtämään huomattavasti aikaisemmin kuin muualla Etelä-Suomen alueella loistavan tykkilumetusjärjestelmän ansiosta.

Golf: Vierumäen alueella sijaitsee kaksi 18-reikäistä golfkenttää, Classic ja Cooke, sekä 9-reikäinen Coach-kenttä. Vierumäellä golfia voi harrastaa ympäri vuoden. Vierumäeltä löytyy talviharjoittelualue; talvella on tarjolla valmennuspaketteja sekä talvikursseja.

Keilaus: GR8 Bowl Vierumäki on nykyaikainen 10-ratainen keilahalli, joka myös täyttää kaikki kilpakeilailulle asetetut vaatimukset. Keilahalli sijaitsee Vierumäki Resort -hotellin alakerrassa Viihderavintola Teatron yhteydessä.

Uinti: Uimahallissa on virkistysallasosasto sekä viisiratainen kuntoallas. Virkistysallasosastolla on lasten kahluuallas ja opetusallas, lämmin poreallas, kylmäallas sekä toiminta-allas vesihierontapisteineen. Kuntoaltaassa on viisi 25 metrin rataa.

Tennis: Vierumäeltä löytyy yli 30 tenniskenttää – sekä sisältä että ulkoa. Osallistu kurssille tai ota yksityistunti.

Kuntosalit: Urheiluhallin kuntosali palvelee erityisesti aktiiviurheilijoita. Greeni Kuntostudio toimii Vierumäkihallissa ja sopii mainiosti kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

Islanninhevosaursastus: Läheiseltä tallilta pääset vaellusratsastuksille ja safareille. Perheen pienimmille on tarjolla talutusratsastusta.

Vierumäellä onnistuvat lukuisat muut lajit mm. frisbeegolf, sulkapallo, squash, jousiammunta, pesäpallo, salibandy, futsal, jalkapallo, koripallo, käsipallo, maastopyöräily, melonta, suppaus, lentopallo, rantalentopallo, yleisöluistelu, yleisurheilu.

Kaikkia välineitä ei tarvitse ottaa mukaan, vaan välinevuokrauksesta Vierumäki Areenalta ja Urheiluhallilta voit vuokrata polkupyörät, frisbeet, golfbagit, mailat mailapeleihin, mölkyn, luistimet, sukset, pulkat, lumikengät ja sauvakävelysauvat.

Day Spa & Massage huolehtii, että voit hyvin niin sisältä kuin ulkoa. Day Spa tarjoaa uniikin yhdistelmän urheiluhuoltoja ja hemmottelua. Tutustu Day Spa tarjontaan täällä:
<http://vierumaki.fi/hyvinvointi-ja-hemmottelu/day-spa-massage/>

Kuntokartoitukset: Valittavanasi on useita erilaisia henkilökohtaiseen kuntoon ja liikuntatottumuksiin sopivia testejä. <http://vierumaki.fi/hyvinvoinnin-kunnon-testaus/>

Tekemistä lähialueilla

Kesäteatteri: Heinolassa voit nauttia kulttuurinnälkään kesäteatterin näytöksistä.

Laskettelu: Messilässä kymmenen valaistua rinnettä.

Eazybreak: Heinolan liikuntapaikoista löydät tarjontaa kuntokeskuksista vaellusratsastukseen, katso kaikki Heinolan [liikuntapaikat](#) .