



Onneksi olkoon, olet tehnyt elämäsi parhaan päätöksen, ja liittynyt mukaan Ahjon rautaiseen joukkoon.

Peruskurssilla opit uusia taitoja ja kuntosi kasvaa. Peruskurssilla tutustutaan lajiin, ja opetellaan perusasiat harjoittelusta ja lajin tekniikoista.

Peruskurssimaksulla voit osallistua kaikkien lajien peruskursseille (BJJ, Judo, Defcon, Kuntonyrkkeily, Kuntothai, Potkunyaerkkeily, Vapaaottelu). Peruskurssi alkaa yhteisellä infotilaisuudella. Suosittelemme kuitenkin, että valitset yhden tai kaksi lajia, joiden tunneilla käyt aktiivisesti. Silloin opit lajin tekniikoita parhaiten.

Peruskurssilla pärjät hyvin sisäliikuntavarusteissa. Jatkoryhmiin siirtyessä täytyy hankkia lajin kuuluvat varusteet. Kuntonyrkkeilyä, kuntothaita ja potkunyaerkkeilyä on mukavampi harrastaa omilla nyrkkeilyhanskoilla. BJJ:ssä ja Judossa suositellaan hankittavaksi BJJ- tai judopuku.

Ahjon myymälästä saat hankittua kätevästi kaikki tarvittavat varusteet. Valmentajat ja myymälän henkilökunta auttaa sinua varustevalinnoissa.

Peruskurssilaiset voivat käydä myös tietyillä TFW-tunneilla, Mobility-tunnilla ja Open mat -tunneilla. Voit myös osallistua 3-4 vuotiaan lapsen kanssa Minujuu-tunnille tai 5-6 vuotiaan lapsen kanssa Muksujuu-tunnille.

Peruskurssin kesto on 6 viikkoa.

Lapset ja nuoret

Nuoret ja lapset voivat aloittaa Ahjo-taipaleensa kahden viikon kokeilulla.

Ahjon junioreiden ja lasten kursseihin kuuluu Kamppailukoulu, Junnu-MMA, junioreiden jatkoryhmät (BJJ, judo, thai-/potkunyrkkeily ja paini) ja Mini- ja Muksunuju. Kaikissa ryhmissä keskitytään lajitaitojen ja harjoittelun opetteluun turvallisesti.

Mininuju (3-4 -vuotiaat)

Mininujussa aloittavat Ahjon pienimmät kamppailijat vanhemman kanssa. Mininujussa myös vanhempi pääsee touhuamaan ja nujuamaan lapsensa kanssa. Mininuju kehittää lapsen koordinaatiota ja tasapainoa sekä antaa hyvät eväät jatkaa harrastusta kamppailulajien parissa. Myös vanhemmalle tulee reilusti monipuolista liikettä ja yhteistä liikuntaa lapsen kanssa.

Muksunuju (5-6 -vuotiaat)

Muksunuju-tunnilla lapset ja aikuiset harjoittelevat yhdessä turvallisessa ympäristössä. Lapset ja vanhemmat oppivat yhdessä leikin varjolla eri kamppailulajien tekniikoita pystyssä ja matossa. Aikaisempaa kokemusta kamppailulajeista ei tarvitse olla.

Kamppailukoulu (7-12 -vuotiaat)

Ahjossa junioreiden kamppailulajien peruskurssi on nimeltään Kamppailukoulu. Kamppailukoulussa tutustutaan brasilialaiseen jujutsuun, judoon, nyrkkeilyyn, potku- ja thainyrkkeilyyn. Harjoitukset ovat kaksi kertaa viikossa. Kurssilla opetellaan perusteita eri lajeista ja niiden tekniikoista, kamppailulajeista tutut arvot kuten toisten kunnioittaminen tulee tutuksi. Kamppailukoulua käydään yleensä n. 6-12 kk ennen jatkoryhmiin siirtymistä.

Junnu-MMA (12-15 -vuotiaat)

MMA eli mixed martial arts on nimensäkin mukaan kamppailulajien sekoitus. Lajista käytetään myös Suomessa nimeä vapaaottelu. Treenit sisältävät kokonaisvaltaista ja monipuolista liikkumista, luovaa kehon käyttöä, mielekästä tekemistä sekä henkisesti kasvattavaa kamppailuharjoittelua. Kurinalaiseen harjoitteluun kuuluu toisten huomioon ottaminen ja kunnioittaminen, joka kehittää nuorten kärsivällisyyttä sekä keskittymiskykyä.

Junioreiden jatkokurssit

Junioreiden jatkokursseilla syvennetään opittuja perusteita, ja jalostetaan lajitaitoja. Jatkoryhmiä Ahjolla on brasilialaisesta jujutsusta, judosta, nyrkkeilystä ja thai-/potkunyrkkeilystä. Jatkokursseille tie käy yleensä kamppailukoulusta. Jos sinulla on aikaisempaa kokemusta kamppailulajeista tai olet yli kymmenen vuotias, voit keskustella valmentajan kanssa suoraan jatkoryhmään siirtymisestä.

Training for Warriors – TFW Kerava

Training For Warriors (TFW) on yhdysvaltalaisen huippuvalmentaja Martin Rooney kehittämä valmennusmetodi. Rooney on luonut metodin alun perin erityisesti huippu-urheilijoiden tarpeita silmälläpitäen, mutta huomasi vuosien varrella metodin sopivan erinomaisesti myös tavallisille kuntoilijoille.

TFW:n erottaa muista metodeista sen kokonaisvaltainen lähestymistapa harjoitteluun. TFW yhdistää monipuolisen lämmittelyn, nopeus-, voima-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelun ravintovalmennusta ja henkistä valmennusta unohtamatta, ja se on testattu maailman huippu-urheilijoilla sekä arjen taistelijoilla.

TFW - treeneihin voit käydä tutustumassa ilmaisella kokeilutunnilla tiistaisin klo 18-19. Lataa Ahjo-app, ja laita viestiä info@ahjotrainingcenter.fi, niin aktivoimme sinulle ilmaisen kokeilukerran.

Suosittellemme aloittamaan säännöllisen treenaamisen 8 viikon Warrior Start -kurssin kautta (kaikki uudet taistelijat). Tällä kurssilla TFW filosofia ja -harjoittelu tulevat tutuiksi. Kurseille voi ilmoittautua Ahjo-appissa.

Jos TFW -filosofia ja -harjoittelu on sinulla jo hallussa, voit aloittaa treenaamisen normaalilla TFW-jäsenyydellä (laita viestiä info@tfwkerava.fi).

Miten toimin salilla?

- Saavuttuasi salille jätä kengät siististi kenkähyllyyn.
- Ilmoittaudu harjoituksiin Ahjo-appin kautta. Leimaa itsesi Ahjo-appin viivakoodilla harjoituksiin.
- Vaihda pukuhuoneessa harjoitteluvälineet. Pärjää alkuun sisäliikuntavälineillä.
- Tatamilla ollaan paljain jaloin tai nyrkkeily- / painikengillä.
- Pese jalkasi ennen harjoituksia. Pidä oma pyyhe mukana.
- Voit harjoitella vapaasti oheisharjoittelualueella – Ota kuitenkin huomioon käynnissä olevat harjoitukset, ettei häiritse niitä, ja muista palauttaa harjoitusvälineet paikoilleen.
- Älä kulje muilla harjoitusalueilla, jos harjoitukset on käynnissä.
- Pidä hauskaa!

Turvallinen harjoittelu

- Ota harjoittellessasi pois korut, ne voivat rikkoontua tai vahingoittaa pariasi.
- Älä harjoittele kipeänä – se ei ole terveellistä, eikä kohteliasta muita kohtaan.
- Pidä huolta hygieniastasi – pidä harjoitusvälineesi puhtaina ja raikkaina ja voit käydä suihkussa harjoitusten jälkeen.
- Huolehdi, että harjoitusvälineesi ovat kunnossa
- Ota harjoittellessasi huomioon – koko, ikä, voima ja taito. Salilla voittaminen ei ole tärkeää, vaan uuden oppiminen.
- Kuuntele tarkasti valmentajan ohjeet ja noudata niitä.
- Jos olet myöhässä harjoituksista tai joudut lähtemään aikaisemmin, ilmoita harjoitusten vetäjälle turvallisuussyistä.
- Ahjo Training Center ei ole vakuuttanut harjoittelijoita. Tarkista omasta vakuutuksesta, kattavatko ne kamppailulajit. Lajiliitot tarjoavat vakuutuksia.

Peruskurssin jälkeen

Peruskurssin jälkeen voit siirtyä jatkoryhmiin tai jatkaa harjoittelua peruskurssiryhmissä tai käydä molemmissa ryhmissä. Kaikki lajit ja harjoitukset ovat käytössäsi Ahjon jäsenyydellä. Valmentajasi auttaa sinua, jos et ole varma, mihin ryhmään sinun kannattaisi mennä. Lapselle tulee ostaa juniorjäsenyys Ahjo-appissa, jos haluavat jatkaa harjoittelua.

Jos haluat jatkaa harjoittelua, päivitä jäsenyytesi Ahjo-appissa. Saat uuden jäsenyyden ostettua vanhan päätyttyä, tai voit laittaa sähköpostia info@ahjotrainingcenter.fi, että haluat jäsenyytesi jatkuvan. Toistaiseksi voimassa olevan sopimuksen irtisanomisaika on neljä viikkoa. Irtisanominen on tehtävä sähköpostilla info@ahjotrainingcenter.fi. Toistaiseksi voimassa olevassa jäsenyydessä on neljän viikon lomaoikeus vuodessa.

Mistä saan tietoa Ahjon ajankohtaisista asioista?

- Lähetämme noin kuukauden välein uutiskirjeen sähköpostiin, josta löytyy ajankohtaisia asioita
- Ajankohtaisia asioita löydät Ahjo-appin uutisosiosta.
- Facebook-sivuillamme julkaisemme Ahjo Training Centerin tapahtumia ja saavutuksia.
- Whatsappista löytyy Ahjo Training Center -yhteisö, jossa lajikohtaiset ryhmät tiedotukseen ja keskusteluun. Liity yhteisöön:
<https://chat.whatsapp.com/EZLljzpdv6c937y1XqE0Nq>
- Liity Facebookissa lajikohtaisiin ryhmiin, siellä julkaisemme tietoa ajankohtaisista asioista, ja voit käydä keskustelua salin asioista.
- Instagram -profiilista löydät myös ajankohtaisia infoja ja fiiliksiä.
- Jos sinulla on kysymyksiä jäsenyyteen liittyen, parhaiten tavoitat meidät sähköpostilla info@ahjotrainingcenter.fi
- Ahjon asiakaspalvelija päivystää myymälässä ma-to klo 17-19.





Peruskurssien aikataulut

Peruskurssien ajankohtaiset aikataulut löydät parhaiten Ahjo-appista tai ahjotrainingcenter.fi/harjoitusajat

Ahjo-app ohjeet

<https://ahjotrainingcenter.fi/ahjo-appi-ohjeet/>

Ahjo Training Centerin arvot

Intohimo

Toimimme Ahjolla intohimosta kamppailuun, ja haluamme levittää kamppailun ilosanomaa ja sen tuomia hyötyjä kaikkien elämään.

Yhdessä

Ahjolla kunnioitamme kaikkia, ja yhdessä olemme vahvempia kuin yksin.

Laatu

Kun teemme jotain, pyrimme tekemään sen niin hyvin kuin mahdollista. Ahjon valmennus ja tilat ovat Suomen huippua.

Hyvinvointi

Hyvä fiilis ja innostavat harjoitukset antavat lisäenergiaa arkeen. Harjoituksissa pyritään harjoittelemaan turvallisesti ja järkevästi välttämällä loukkaantumisia.
