

## Jäsenkirje



Kesä alkaa olla loppuillaan ja pimenevät illat aktivoivat meitä taas salille ja jumpille. Vietämme syyskauden avausviikkoa 21.-27.8. ja silloin sinullakin on hyvä mahdollisuus tuoda ystäväsi mukaan liikkumaan. Liikuntamaailman ryhmäliikunta-aikataulu on suunniteltu uudelleen ja uusi aikataulu astuu voimaan maanantaina 21.8. Huomaathan, että Voimalan treeniryhmät siirtyvät syysaikatauluun jo 14.8.

Syksyllä on tulossa myös joukko kursseja ja ne perinteisesti täyttyvät nopeasti. Varaa siis paikkasi pikaisesti.

Syksy tuo meille muutoksia myös henkilökunnassa. Liikuntamaailmassa aloittaa työnsä kolme uutta huikeaa osajaa. Uusien tulokkaiden esittely tässä kirjeessä alla. Myös keskusvastaavamme Ilona palailee hiljalleen äitiyslomaltaan ja syksyllä hänet löytää jo ainakin ryhmäliikuntasalista. Roosa vastapainoksi jää äitiyslomalle syyskuun aikana.

Seuraathan meitä tiiviisti Instagramissa ja/ Facebookissa: @liikuntamaailmanokia

## VASTAANOTON AUKIOLOAJAT

Vastaanotto palvelee taas normaalisti. Kuntosalille pääset kulkukortilla klo 5-24.

Ma-pe 8-20  
La 10-16  
Su 12-18

## SYYSKAUDEN AVAJAISET 21.-27.8.

Syyskausi on alkamassa. Syksy starttailee verkkaisesti, kun osa vielä viettää kesälomiaan. Liikuntamaailmassa syyskausi aloitetaan teemaviikolla. Viikko on tarkoitettu uusien asiakkaiden tutustumisviikoksi. Toivotetaan yhdessä uusia tulokkaita tervetulleeksi ja voit hyvin tuoda mukanasasi myös omat tuttuasi katsomaan sinun treeniympäristöäsi. Olemme asian helpottamiseksi luoneet viikolle erityishinnoittelun.

Tutustumiskäynti 2€

Viikkokortti 15€

(huomaathan että tutustujilla ei ole ryhmäliikuntaan varausoikeutta)

Huomaa myös, että viikon aikana ostetuista Personal training tunneista saat 5€/tunti alennuksen. On siis oiva hetki hankkia omaat treeniin lisää potkua ammattilaisen avustuksella.

## VOIMALA TERVEISET

Kun treenifiilis on sinulle tärkeää ja haluat saada tuloksia, on Voimala sinua varten! Treenit Voimalassa etenevät progressiivisesti 10 viikon jaksoissa, mutta mukaan toimintaan voit tulla milloin haluat. Voit harjoitella Voimalassa ohjelman mukaisesti kolmesti viikossa tai täyttää omaa treeniohjelmaasi Voimalan yksittäisillä treeneillä. Esim. 1 treeni/vko.

Terveisin

Voimalan valmentajat Jukka ja Minna

Lisätietoa Voimalasta löydät nettisivuiltamme osoitteesta

<https://liikuntamaailma.fi/palvelut/voimala/>

Aika ohjattuihin harjoituksiin tulee varata osoitteesta

<https://liikuntamaailma.nomqa.fi/>

## GOLDMEMBER -ETU

Mikä on Goldmember?

Kun olet ollut asiakkaanamme katkeamattomasti kolmen vuoden ajan, olet oikeutettu Goldmember-statukseen, joka oikeuttaa sinua erilaisiin etuihin.

Syyskuussa Goldmembereillä on oikeus osallistua Fasciamethod-kurssille ilman eri maksua. Kurssista lisätietoa tässä kirjeessä.

# E-LASKUTUS JA LIIKUNTARAHAN KÄYTTÖ

Tiesithän, että voit maksaa jäsenmaksusi liikuntarahalla (e-passi, Smartum, Eazybreak, jne.), vaikka maksutavaksesi onkin valittu e-lasku. Asioi maksaessasi liikuntarahalla aina vastaanotossa. Näin kirjaukset onnistuvat ongelmitta.

## UUTTA HENKILÖSTÖÄ LIIKUNTAMAAILMAAN

**Emmi Juhala** - Liikuntaneuvoja, Personal trainer ja ryhmäliikunnanohjaaja

Moikka! Syksyllä nähdään taas treenien merkeissä Liikuntamaailmassa! Ehkä joku muistaakin minut vuosien takaa niin täältä Nokialta, kuin Tampereen salilta. Sali on toinen kotini ja yli 10 vuoden ajan olen tehnyt töitä liikunnan parissa, erityisesti yksilövalmennusten ja ryhmäliikunnan merkeissä. Nykyään olen itse aktiivinen elämäntapa-treenaaja, mutta minulla on myös pitkä tausta fitnessurheilussa, joka on vahvistanut osaamistani treeniasioihin.

Vahvuuksiani ovat mm.asiakaslähtöisyys, treenitekniikat ja vahva tietämys kokonaisuudessaan saliharjoittelusta. Myös jos sinulla on kysyttävää urheiluravinteista, niin tule ihmeessä kysymään neuvoa! Olen myös tosi lämminhenkinen tyyppi, jonka kanssa voi jokainen olla täysin oma itsensä.

Nähdään syyskuusta alkaen jumpilla ja salilla! Ajanvaraus ohjaukseeni Liikuntamaailman vastaanotosta

Emmi

**Kim Sainiola** – Fysioterapeutti ja fysiikkavalmentaja

Moro! Olen Kim Sainiola, 27-vuotias fysioterapeutti sekä fysiikkavalmentaja Tampereelta. Työskentelen monipuolisesti erilaisten tuki- ja liikuntaelinvammojen kuntoutuksen sekä ennaltaehkäisyn parissa. Lisäksi valmennan niin yksilö-, ryhmä- kuin joukkuetasollakin. Työni perustan vahvasti aktiiviseen tekemiseen, jossa minun roolini on auttaa sinua saavuttamaan yhdessä asettamamme tavoitteet. Minulla on vahva kokemus myös manuaalisista hoitomuodoista, joita hyödynnän tarvittaessa fysioterapian vaikuttavuuden parantamiseksi.

Valmentajana sekä fysioterapeuttina olen helposti lähestyttävä ja vastaanotollani vallitseekin aina rento tekemisen meininki. Vaikka varsinaiset tavoitteet sekä haasteet liittyvät usein tuki- ja liikuntaelimestöön, on tärkeää, ettei toiminta perustu liian kapeakatseisesti vain tietylle kehon osa-alueelle. Työssäni pyrin aina huomioimaan kokonaisvaltaisesti sinun suorituskykysi sekä hyvinvointisi.

Aloitin työskentelemään Nokian Liikuntamaailmalla syyskuun alusta alkaen. Olet sitten liikunnan suhteen vasta-alkaja tai huippu-urheilija, autan sinua saavuttamaan omat tavoitteesi. Nähdään!

Ajanvaraus vastaanotolleni/ohjaukseeni Liikuntamaailman vastaanotosta tai <https://varaa.timma.fi/liikuntamaailma>

Kim

## **Matias Manninen** – Liikuntaneuvoja ja Ortopedisen osteopatian opiskelija

Moro! Mä oon Matias Manninen – motivoitunut ja monipuolinen ammattilainen, joka on omistautunut terveyden ja hyvinvoinnin edistämiselle. Intohimoni alalla on johtanut minut opiskelemaan ja erikoistumaan ortopediseen osteopatiaan. Uskon vahvasti siihen, että kehon kokonaisvaltainen hoitaminen on avain parempaan elämänlaatuun, ja tämä onkin ohjannut minua valitsemaan juuri osteopatian tien.

Ortopedisen osteopatian ohella muita koulutuksia minulla on liikuntaneuvojana, ja Personal trainerina, urheiluhierojana, mikä mahdollistaa minulle monipuolisen ja soveltavan näkökulman ihmisten hyvinvointiin. Asiakaslähtöisyys on minulle ensiarvoisen tärkeää, sillä uskon yksilöllisen tuen olevan avainasemassa tavoitteiden saavuttamisessa.

Oli kyse sitten tules ongelmista tai kuntoharjoittelusta, lähestyn jokaista asiakasta yksilöllisesti ja ammattitaitoisesti.

Minulle työssäni tärkeää on tutkittuun näyttöön ja kokemukseen pohjautuva hoitaminen. Ymmärrän, että jokainen ihminen on erilainen, ja siksi pyrin luomaan räätälöityjä ratkaisuja jokaiselle asiakkaalle. Oli tavoitteenasi sitten kivuttomampi arki tai urheilulliset saavutukset, teen parhaani auttaakseni sinua saavuttamaan ne.

Ajanvaraus vastaanotolleni/ohjaukseeni Liikuntamaailman vastaanotosta tai

<https://varaa.timma.fi/liikuntamaailma>

Matias

## **KURSSITARJONTA**

### **FasciaMethod-kurssi 6.9. alkaen (Huom. Goldmember-hinta 0€)**

FasciaMethod on kokonaisvaltaista liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoittelua. Liikkeet tehdään omaan tahtiin. Tältä tunnilta saat eväitä myös omatoimiseen harjoitteluun, esim. ideoita lämmittelyyn ennen voimatreeniä. Fame-harjoittelu mm. ehkäisee ja kuntouttaa vammoja, lisää liikkuvuutta, parantaa kehotuntemusta ja rauhoittaa hermostoa.

-8 x

-Alkaen Ke 6.9, klo 9.10

-yhden kerran kesto 55 min

-max osallistujamäärä 30 hlö

-ohjaajana Mari Heinola

### **Juoksijan voimaharjoittelu-kurssi 11.9. alkaen**

Voimaharjoittelu on usein juoksijoiden keskuudessa jopa kammoksuttu ajatus, vaikka asian pitäisi olla täysin päinvastoin. Oikeanlaisella voimaharjoittelulla kehitetään sekä juoksun taloudellisuutta, että vähennetään rasitusperäisiä vammoja. Kurssilla opetellaan perusteista alkaen, miten juoksun harrastajien tulisi voimaharjoittelua sekä muuta juoksua tukevaa oheisharjoittelua toteuttaa.

- 8 x
- Alkaen Ma 11.9, klo 17.30
- yhden kerran kesto 55 min
- max osallistujamäärä 10 hlö
- ohjaajana Kim Sainiola

### **Kivuton keho-kurssi 12.10. klo 16.30 alkaen**

Kurssilla opetellaan fysioterapeutin johdolla omasta kehosta huolehtimista. Etenkin erilaisia tuki -ja liikuntaelinvaivoja ennaltaehkäisevä näkökulma on vahvasti läsnä kurssilla. Kurssi tarjoaa jokaiselle työkaluja eri kehonosien tärkeiden tukilihasten vahvistamiseen, jotka on helppo poimia mukaan myös omiin harjoitusohjelmiin.

- 6 x
- Alkaen T 12.10, klo 16.30
- yhden kerran kesto 55 min
- max osallistujamäärä 10 hlö
- ohjaajana Kim Sainiola

### **Iisisti alkuun 5.9. alkaen**

Sinulle, joka olet vasta-alkaja salilla tai joka olet ehkä vähän käynyt, mutta olet hyvin epävarma tekemisistäsi ja laitteiden käytöstä. Käydään läpi yksinkertaisia perusasioita, laitteiden käyttöä. Kurssin jälkeen on varmasti selkeämpi fiilis tulla salille, osaat käyttää laitteita ja sinulle on selvinnyt paremmin mitä yhteen tehokkaaseen treenikerran kannattaa sisällyttää.

- 6 x
- Alkaen ti 5.9, klo 17.00
- yhden kerran kesto 1h
- max osallistujamäärä 8hlö
- ohjaajana Emmi Juhala

### **Perustekniikat haltuun 9.10. alkaen**

Kurssilla käydään läpi tärkeimpien voimaharjoitteluliikkeitä ja niiden tekniikoita: kyykky, maastaveto, Penkkipunnerus, pystypunnerus, Kulmasoutu ja leuanveto. Jokaisella kerralla keskitytään huolellisesti yhteen liikkeeseen. Kurssille tullaan oppimaan, joten osata ei tarvitse ennen sitä! Suositeltavaa kuitenkin, että on vähän jonkinlaista saliharrastusta tai muuta lihaskuntoharjoittelua takana. Soveltuu myös jo pidempään treenanneille. Kurssin jälkeen hallitset nämä tärkeät ja usein harjoittelun peruspilareina toimivat liikkeet paremmin ja voit tehdä niitä tehokkaammin ja turvallisemmin.

- 6 x
- Alkaen 9.10, klo 18.30
- Yhden kerran kesto 55min
- max osallistujamäärä 8hlö
- ohjaajana Emmi Juhala

## **Kyykky-workshop 28.9.**

Opetellaan kyykkäämään tangolla tehokkaasti ja hiotaan tekniikkaa kuntoon. Workshopissa opitaan myös erilaisia tyylejä ja variaatioita.

- to 28.9 klo 18.00
- kesto 1,5h
- max osallistujamäärä 8hlöä
- ohjaajana Emmi Juhala

## **Pakara-workshop 26.10.**

Opetellaan tehokasta pakaralihasten aktivointia ennen harjoittelua, sekä muutamia tärkeitä liikkeitä pakaroiden harjoittamiseen tekniikoineen. Tässä workshopissa saat työkalupakkiisi varmasti paljon tipsejä, joilla saat treenisi kohdistumaan oikeaan osoitteeseen!

- to 26.10, klo 18.00
- Kesto 1,5h
- max osallistujamäärä 8hlö
- Ohjaajana Emmi Juhala

## **Kurssien ja Workshoppien hinnasto**

8 kerran kurssit 39 €  
Ei-jäsenillemme 85 €

6 kerran kurssit 22,50 €  
Ei-jäsenillemme 65 €

4 kerran kurssit 23 €  
Ei-jäsenillemme 43 €

1 kerran workshop 12 €  
Ei-jäsenillemme 25 €

**Kaikki kurssit ovat PLUS-jäsenille 0 €**

## **LASTENHOITO**

Adalmiina palaa jälleen lastenhoitoon 21.8. alkavalla viikolla. Lastenhoito torstaisin klo 16.15.-19.45 ja lauantaisin klo 10-13.

## **VAUHTIKETTU**

Vauhtiketun syyskausi starttaa ma 14.8 alkaen.

Tarjolla monipuolista lasten liikuntaa Baby Move, taapero ja vekararyhmistä eteenpäin.  
Vauhdikkaita Parkour ryhmiä isoille ja pienemmille liikkujille. Kivoja tanssi- ja voimistelu ryhmiä tytöille jne.

Kysy vapaista paikoista :  
040-7612612 tai [vauhtikettu@vauhtikettu.com](mailto:vauhtikettu@vauhtikettu.com)

Tervetuloa iloisen liikunnan pariin!

## **KAUNEUSHOITOLA SELENE**

Aurinkoista loppukesää!

Huoletonta, kaunista kesää lomailijalle tai huoliteltuna ja kauniina takaisin arkeen.  
Kauniit ripsipidennykset, ripsien kestotaivutus ja kulmien laminointi tuo huolettoman ja helpon tavan piristää ilmettä niin työssä kuin lomalla.

Volyymiripsipidennykset 95€  
Klassiset ripsipidennykset 85€  
Ripsien kestotaivutus (sis. ripsien kestoväriin) 75€  
Kulmien laminointi 59€  
Kulmien muotoilu ja värjäys ripsipidennysten/taivutuksen yhteydessä 10€ (norm.19€)

Jos haluat sekä kauniit ripset, että huolitellut kulmat samalla kertaa niin eri vaihtoehdot ja edulliset pakettihinnat löydät nettisivulta [www.kauneushoitolaselene.fi](http://www.kauneushoitolaselene.fi)

Niina Silventoinen  
SKY-kosmetologi

Tiedustelut ja ajanvaraus 040 508 0011 tai  
Liikuntamaailman vastaanotto 050 598 2444  
Ajanvaraus myös Kauneushoitola Selene Timma ajanvaraus

## **HIEROJA SAMU SALMI**

Hieronnan vapaat ajat täyttyvät todella nopeasti, joten ole ajoissa.  
[samusalmi.fi/ajanvaraus](http://samusalmi.fi/ajanvaraus).

**[www.liikuntamaailma.fi](http://www.liikuntamaailma.fi)**

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa  
(@liikuntamaailmanokia).

Ehän vastaa tähän viestiin.