

Jäsenkirje



Hei Liikuntamaailman jäsen,

Tammikuu on taputeltu ja olipahan huikea aloitus tälle vuodelle! Eiköhän jatketa samalla pohinällä koko vuosi läpi, vai mitä!

Helmikuu on yhtä juhlaa! Liikuntamaailman 13-vuotissynttäreiden lisäksi juhlistamme ystävänpäivää kokonaisen viikon ajan. Lue jäsenkirjeestä mitä kaikkea kivaa ystäväviikko pitää sisällään. 😊

Iloa ja energiaa helmikuun treeneihin!

T. Liikuntamaailman porukka

KUUKAUDEN TREENI

Kuukauden treenin on suunnitellut tällä kertaa meidän personal trainer Roosa. Liikkeet löytyvät alapuolelta sekä yhteissalin liitutaululta, ja videot liikkeistä Facebookista Liikuntamaailma Nokia VIP -ryhmästä.

ROOSAN PATTERNITREENI

Tee kummankin patterin liikkeet peräkkäin 3 kierrosta, 10 toistoa/liike. Pidä kierrosten välissä pieni palautus ja patterien välissä hieman pidempi.

Patteri 1.

1. Etukyykky + pystypunnerus
2. Soutu käsipainoilla
3. Lantionnosto
4. Jalkojen laskut selinmakuulta

Patteri 2.

5. Vipunosto rinnalle
6. Boxille tai steppilaudalle askellus
7. Vuorikiipeilijä
8. Slam Ball heitot

Tsemppiä treeniin! 😊

HELMIKUUN RYHMÄLIIKUNTATÄRPI

◇ Kevään ryhmäliikunta-aikataulu on otettu hyvin vastaan ja on ilo nähdä kuinka jumpilla riittää väkeä. Muistathan, että jäsenet pystyvät ennakkovaraamaan paikan tunneilta. Varauksalenteriin pääset Liikuntamaailman sovelluksella tai verkkosivujen kautta: <https://extweb406.dlsoftware.com/index.php?func=la>

◇ Asiakastoiveita on kuultu ja nyt isketään kaksi kärpystä samalla iskulla. Lisäsimme ryhmäliikunta-aikatauluun kevyemmän tason Pilateksen helpottamaan maanantaiaamun ruuhkaa. Tunti pidetään pikkusalissa klo 9.15-10.10 samaan aikaan Fysiotunnin kanssa. Tunti pysyy aikataulussa niin kauan kuin kahdelle päällekkäiselle tunnille riittää kävijöitä. Ohjaamassa Ilona.

◇ Tulossa TANSSIMARATON! Lue lisää YSTÄVÄVIIKON kokokohdista.

◇ Nyt sinulla olisi mahdollisuus päästä BodyCombat -tunnille myös parina perjantai-iltana. Ajankohdat: pe 7.2. ja pe 14.2. klo 16.15-17.

Ohjaamassa Anni Kämppi. Anni on vasta käynyt BodyCombat -koulutuksen ja kuvaa lisenssivideoinsa näillä ekstrapunneilla.

◇ Joko olet testannut meidän uutuustuntia BodyShapea? BodyShape on meidän oma keskustunti, joka löytyy aikataulusta tiistaisin klo 18.35 (45 min) ja sunnuntaisin klo 11.20 (30 min). BodyShape on toiminnallinen lihaskuntotunti, joka kehittää lihasvoimaa, notkeutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Liikkeet ovat tehokkaita ja ne suoritetaan rauhassa omaan tahtiin keskittyen hyvään tekniikkaan ja tuntumaan. Välineinä voidaan käyttää esim. kahvakuulaa ja käsipainoja. BodyShape on kokonaisvaltainen treeni, jonka jälkeen koko kroppa tuntee tehneensä. Treenin tehoa pystyt säätämään itse, joten rohkeasti mukaan kokeilemaan!

LIIKUNTAMAAILMAN YSTÄVÄVIIKKO

Tervetuloa juhlistamaan ystäväviikkoa kanssamme 10.-16.2.2025. Tämä erityinen viikko on omistettu ystävyydelle, yhdessä tekemiselle ja hyvinvoinnin edistämiseksi!

Tapahtuman kohokohdat:

YSTÄVÄ MUKAAN LIIKKUMAAN

Ystäväviikolla voit tuoda ystävän kanssasi liikkumaan ja tutustumaan palveluihimme veloitusetta. Jos ystäväsi liittyy Liikuntamaailman jäseneksi, saat omaan jäsenmaksuusi kolmen euron alennuksen. Alennus on voimassa niin kauan kuin ystäväsi pysyy asiakkaanamme.

LIIKUNTA- JA RAVITSEMUSSUOSITUKSET 2025 -LUENTO (Ke 12.2. klo 12-13)

Luennolla käydään läpi uusimman tiedon mukaiset liikunta- ja ravitsemussuosituksat sekä syvennytään näihin jokaisen yksilölliset tavoitteet huomioiden. Minkälainen vaikutus eri liikuntamuodoilla on yksilön hyvinvoinnin kannalta? Entä mikä olisi määrällisesti ja intensiteetiltään sopiva määrä liikkua viikkotasolla? Käsittelyssä lisäksi ravinnon merkitys liikuntatavoitteiden saavuttamiseksi sekä terveyden edistämiseksi.

Luennoitsijoina Liikuntamaailman fysioterapeutit Kim Sainiola ja Roosa Keteli.

KAKKUKAHVIT

Hip hip hurraa! Perjantaina 14.2. ystävänpäivän lisäksi juhlimme Liikuntamaailman 13-vuotissynttäreitä! Juhlapäivän kunniaksi tarjoamme kakkukahvit. Kakkua tarjoillaan niin kauan kuin sitä riittää. Tervetuloa!

PALAUTUMINEN JA HARJOITTELUN OHJELMOINTI -LUENTO (La 15.2. klo 11.30-13)

Tuntuuko, että harjoittelusi junnaa paikallaan? Harjoittelet kovempaa ja kovempaa ja siltikin rauta tangossa on sama tai rappuset hengästyttävät edelleen. Vanne kiristää päätä, arki painaa päälle, eikä unikaan tahdo tulla. Kiukuttaa ja väsyttää... Näihin ongelmiin saat avaimia täältä luennolta. Ymmärrät palautumisen merkityksen ja saat keinoja laskea ylikuormituksen tilaa. Opi myös optimoimaan harjoittelusi omaan kuntotasoon nähden ja saat vinkkejä, miten kuntotaso saadaan nousemaan.

Luennoitsijoina Liikuntamaailman fysioterapeutti Physiotrainer Mari Heinola ja Voimalan valmentaja Jukka Heinola.

TANSSIMARATON

Let's DANCE! Lauantaina 15.2. klo 13.00 laitetaan jalalla koreasti ja juhlietaan ystävyyttä tanssin merkeissä. Luvassa 1,5 tunnin tanssimaraton, joka on täynnä menoa ja meininkiä! Tanssimaraton on osa ystäväviikon ohjelmaa, joten ota ystäväsi mukaan ja pääsette tanssimaan sydämenne kyllyydestä! Ohjaamassa Virpi ja Mari.

VOIMALAN TERVEISET

Lisäsimme torstai-iltaan kolmannen voimatreenin klo 17.30. Voimalan treeneihin voit ilmoittautua Liikuntamaailman varauskalenterin kautta joko Liikuntamaailman sovelluksella tai osoitteessa: <https://extweb406.dlsoftware.com/index.php?func=la>

Nähdään Voimalassa!

RAPAKUNTORYHMÄ STARTTAA JÄLLEEN!

Tule mukaan rapakuntoisten omaan treeniryhmään, jossa harjoitteleme säännöllisesti kaksi kertaa viikossa, 10 viikon ajan. Viikon toinen treeni painottuu lihasvoimaharjoitteluun, jolloin käymme läpi lihasvoimaa kehittäviä liikkeitä ja tekniikoita kuntosalin puolella, ja teemme lihasvoimaharjoituksen. Toinen treeni on

viikoittain vaihtuva. Pääset kokeilemaan monipuolisesti erilaisia treenimuotoja ja tapoja treenata, mm. patteri-/kiertoharjoittelu, toiminnallinen harjoittelu, kestävyyttä kehittävät harjoitukset, kehonhallinta-, kehonhuolto-, ja liikkuvuusharjoittelu. Tavoitteena on löytää jokaiselle mieluisat liikuntamuodot, jolloin harjoittelusta saadaan säännöllistä ja mielekästä. Ryhmään voi osallistua niin aloittelija, kuin pidempäänkin treenannut.

RAPAKUNTORYHMÄ 4.3. alkaen, tiistaisin klo 18.45 ja torstaisin klo 17.00, 10 viikkoa. Yhden treenin kesto 55 min.

Hinta: 390 €

Ilmoittaudu mukaan: roosa.keteli@liikuntamaailma.fi

Tervetuloa mukaan!

GOLDMEMEBER -ETU – 1 ILMAINEN AIKA PALAUTUMISHUONEESEEN

Helmikuun GoldMember -etuna tarjoamme rauhallisen ympäristön rentoutumiseen ja palautumiseen arjen kiireiden keskellä. Laita rauhoittava musiikki soimaan ja ota päiväunet Neurosonic divaanilla tai vedä Cloudboots housut jalkaan ja nauti paineilmahieronnasta.

NEUROSONIC DIVAANI

Neurosonic rentouttaa kehoa tehokkaasti. Palautumista tehostava hermostollinen vaikutus perustuu muutoksiin autonomisen hermoston toiminnassa. Värähtely nopeuttaa tutkitusti palautumista. Sykevariaatio kasvaa, joka on selkeä merkki kehollisen palautumisen edistymisestä. Kokeile Neurosonic divaania ja anna itsellesi ansaittu lepo ja palautuminen – saatat yllättyä, miten pieni hetki divaanilla voi tehdä suuren eron hyvinvointiisi.

CLOUDBOOTS HOUSUT

Cloudboots painehoitolaitteiden avulla tehostat lymfa- ja verenkiertoa, mikä nopeuttaa kuona-aineiden poistumista kropasta ja edistää esimerkiksi kovista urheilusuorituksista palautumista. Laite on ensisijaisesti suunniteltu urheilijoille, mutta sitä voidaan käyttää myös täsmähoitona turvonneille jaloille, esimerkiksi henkilöille, jotka tekevät paljon istumatyötä. Vedä housut jalkaan, ota mukava asento ja nauti.

Ajanvaraukset vastaanotosta tai: <https://varaa.timma.fi/liikuntamaailma>

FIPECON TERVEISET

OSALLISTU KEHON TOIMINNALLISUUS WORKSHOPPIIN KAVERISI KANSSA!

Haluatko ymmärtää paremmin kehosi toimintaa ja oppia, miten voit kehittää liikkuvuutta ja kehon hallintaa tehokkaasti? Nyt sinulla on tilaisuus päästä syventymään aiheeseen workshopissa Juhon opissa!

Mitä workshopissa tapahtuu?

✂ Teoriaosuus: Saat ymmärrystä kehon toiminnallisuudesta – mitä se tarkoittaa ja miksi se on tärkeää jokapäiväisessä arjessa ja harjoittelussa.

✂ Harjoitteet käytännössä: Pääset itse kokeilemaan valmentajan johdolla harjoitteita, joiden avulla voit palauttaa ja kehittää kehosi optimaalista toimintaa.

Tämä workshop sopii kaikille, jotka haluavat kehittää kehonhallintaa ja lisätä liikkumisen helpoutta – olitpa sitten aktiivinen liikkuja tai vasta alkutekijöissä.

📅 Ajankohta: **15.2. klo 14.30 - 15.30**

📍 Paikka: Voimala

💰 Hinta sisältää paikan kahdelle

◇ Ei jäsenet: 20 €

◇ Liikuntamaailman jäsenet: 10 €

◇ Gold Member -jäsenet: 5 €

✂ Paikkoja rajoitetusti – vain 10 nopeinta pääsee mukaan!

✂ Ilmoittautuminen: Liikuntamaailman vastaanottoon tai sähköpostitse nokia@liikuntamaailma.fi

Varaa paikkasi ajoissa!

VAPAUDEN TANSSI -KURSSI

Tule vapauttamaan oma sisäinen voimasi viiden viikon kurssikokonaisuuden muodossa!

Vapauden tanssi on valmennus sisältöinen tanssitunti, jossa ohjattujen koreografioiden sijaan seurataan kehon tuntemuksia, ja liikutaan sen johdattamana. Jokaista tanssia varten saat ohjaajalta intention, joka auttaa tanssimatkaan syventymisessä. Jos olet joskus havahtunut ajatukseen siitä, että "En osaa tanssia", voit unohtaa tämän ajatuksen täällä. Vapauden tanssi -tunnilla päästetään irti sisäisestä kriitikosta, joka turhaan sabotoi niin itsemme kuin toisten läsnäolemista. Tällä tunnilla sinulla on mahdollisuudet päästä käsiksi omaan todelliseen potentiaalisi - tervetuloa nauttimaan vapauden tanssin voimaannuttavista vaikutuksista!

Kevään kurssikokonaisuus muodostuu viidestä tunnista viiden viikon aikana. Tuntien sisällöt syvenevät jokaisen tunnin myötä, joka mahdollista yhä voimakkaamman vapautumisen kokemuksen. Mukana yksilöllisiä harjoituksia, sekä pariharjoituksia, jotka tehostavat harjoitusten antia. Harjoitukset sopivat niin vasta-alkajalle kuin vanhalle tekijällekin. Kaikki tunneilla tehtävät harjoitukset tehdään omaa itseään kuunnellen ja pariharjoituksetkin on mahdollista tehdä täysin itsenäisinä harjoitteina näin halutessa. Kurssin osallistujat sitoutuvat jokainen tahollaan psykologisen turvallisuuden toteutumiseen, jossa keskeisenä osana on ryhmän sisäinen luottamus. Näin ollen kaikki osallistujat ovat mukana koko kurssin ajan. Tämän kurssikokonaisuuden keskiössä olet SINÄ. Olet tervetullut tänne juuri sellaisena ainutlaatuisena ja upeana itsenäsi kuin olet!

Ohjaajasta: Emma Jäntti, Jemma's productions on esiintyvä taiteilija ja mentaalivalmentaja, joka käyttää työskentelyssään taideterapeuttista lähestymiskulmaa. Kaikki Emmen ohjaamat työpajat ja valmennukset noudattavat psykologisen turvallisuuden periaatteita. Voit siis vapaasti luottaa siihen, että tunneilla tulet hyväksytyksi juuri sellaisena ainutlaatuisena yksilönä kuin olet. Lisää valmentajasta voit lukea www.jemmas.fi

VAPAUDEN TANSSI torstaisin 13.2. alkaen, klo 16.15-17.15, 5 kertaa

Hinta: Jäsen 150 €, ei-jäsen 200 €

Ilmoittaudu mukaan Liikuntamaailman vastaanotossa tai sähköpostitse:
nokia@liikuntamaailma.fi

ÄÄNIRENTOUTUS

Äänirentoutus on ikiaikainen perinne, jota on käytetty jo varhain muinaisessa suomalaisessa kansanperinteessä. Soittimet vaikuttavat tutkitusti kehoon ja mieleen vähentäen mm. stressitasoja. Äänirentoutuksessa pääroolia näyttävät erilaiset perinnesoittimet, sekä laulu, jonka useimmat osallistujat ovat kokeneet maadoittavana ja rahoittavana. Mikä sen parempi tapa saada kiireinen työpäivä tasaantumaan? Tervetuloa nauttimaan ja rentoutumaan yhdessä!

Ohjaajasta: Emma Jäntti, Jemma's productions on esiintyvä taiteilija ja mentaalivalmentaja, joka käyttää työskentelyssään taideterapeuttista lähestymiskulmaa. Kaikki Emmen ohjaamat työpajat ja valmennukset noudattavat psykologisen turvallisuuden periaatteita. Voit siis vapaasti luottaa siihen, että tunneilla tulet hyväksytyksi juuri sellaisena ainutlaatuisena yksilönä kuin olet. Lisää valmentajasta voit lukea www.jemmas.fi

ÄÄNIRENTOUTUS maanantaina 24.2., 24.3. ja 28.4. klo 16.30-17.30

Hinta: Jäsen 15 €/krt, ei-jäsen 20 €/krt

Ilmoittaudu mukaan Liikuntamaailman vastaanotossa tai sähköpostitse:
nokia@liikuntamaailma.fi

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.

VAUHTIKETTU

Vauhtiketulla juhlitaan kaupungin hauskimpia lasten synttäreitä! Meillä on kaikki valmiina ikimuistoisia juhlia varten. Hoidamme juhlat ohjelmiseen ja tarjoiluineen aina loppu siivoukseen saakka!

Varaa synttärijuhlat valmiiksi:

040-7612612 tai vauhtikettu@vauhtikettu.com 

HIEROJA SAMU SALMI

ÄKILLISEEN KIPUUN APUA HIERONNASTA!

Äkillinen ja kivulias lihasjumi tarvitsee hoitoa mahdollisimman pian, sillä kivun kanssa on ikävä odottaa vapaata hieronta-aikaa. Akuutti 30 minuutin hieronta mahtuu usein kalenteriin jo samana päivänä, joten ensiapua on saatavilla!

Ajanvarausjärjestelmä näyttää vapaat ajat myös samalle päivälle, joten voit varata akuutin ajan suoraan netistä. Jos sopivaa aikaa ei löydy, laita viestiä somessa tai tekstiviestillä numeroon 045 846 6467.

Varaa aika: <https://hierojasamu.fi/ajanvaraus/>

Maksuna käy myös epassi ja smartum (hyvinvointi-/hierontaetu)

Tervetuloa hierontaan!

KAUNEUSHOITOLA SELENE

HELMIKUUN HELMIÄ

Talvisäät vaihtelevat, mutta varmaa on se, että päivät pitenevät ja valo lisääntyy. Ihanaa!

Ajankohtaista on nyt tehokkaat kasvohoidot esim. mikroneulaus, AHA -ja Retinol kuorinnat. lisäinfoa löydät: www.kauneushoitolaselene.fi

Helmikuun aikana tulee myös monia uusia ihania, tehokkaita ja tuloksia tuovia kasvo- ja vartalohoitoja mm. neulaton mesoterapia, ultraääni ihonpuhdistus, timanttimikrodermahionta, kiinteyttävä radiofrekvenssi sekä ultraääni rasvanpoisto vartalon ongelma-alueisiin. Hoitoja voidaan yhdistellä tehokkaiksi kokonaisuuksiksi niin että saadaan juuri sinun tarpeiden mukainen tuloksia tuova hoito.

Ihanat ripset ja kulmat piristää arkea, kuin myös lomaa antaen pienen varaslähdön kevääseen.

Volyymiripsipidennykset + kulmien laminointi 139 €
Klassiset ripsipidennykset + kulmien laminointi 129 €
Ripsien kestotaivutus + kulmien laminointi 120 €
Ripsien kestovärjäys + kulmien laminointi 79 €
Kulmien laminoinnissa värjäys Hybrid Stain- värillä +10 €

Ajanvaraukset ja tiedustelut 040 508 0011

Ajan voit varata myös Liikuntamaailman vastaanotosta 050 598 2444 tai nettisivulta Timman kautta.

Olet sydämellisesti tervetullut. ❤️

Niina Silventoinen
SKY-kosmetologi

www.liikuntamaailma.fi

Seuraa meitä myös Facebookissa
ja Instagramissa
(@liikuntamaailmanokia).
Ethän vastaa tähän viestiin.