

# Jäsenkirje



Hei Liikuntamaailman jäsen,

Syksy on jo täydessä vauhdissa ja on aika ottaa uusi kuukausi vastaan hyvällä energialla! Lue jäsenkirje läpi, niin tiedät meidän ajankohtaiset asiat ja tulevat tapahtumat.

Toivotamme sinulle aktiivista lokakuuta! Muista, että olemme täällä tukemassa sinua matkallasi kohti parempaa hyvinvointia. Mikäli sinulla on kysymyksiä tai toiveita, älä epäröi ottaa meihin yhteyttä.

Liikuttavin terveisin,  
Liikuntamaailman porukka

## **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.

# KUUKAUDEN TREENI

Meidän fyssariharjoittelijan Iinan harjoittelujakso päättyi, mutta hän teki meille vielä läksiäislahjana kuukauden treenin. Kurkkaa alapuolelta mitä treeni pitää sisällään. Liikkeet löytyvät myös yhteissalin liitutaululta ja videot liikkeistä Facebookista Liikuntamaailma Nokia VIP -ryhmästä.

## LOKAPUMPPI

Tee liikeparit putkeen ja toistoja 3 x 10.

### 1A PYSTYSOUTU

### 1B YLÄTALJA

### 2A YHDEN JALAN LANTIONNOSTO

### 2B LONKAN KOUKISTUS KUMINAUHALLA

### 3A SIVUKYYKKY

### 3B ETUHEILAUTUS

### 4A KELKAN TYÖNTÖ

### 4B BALL SLAM

Tsemppiä treeniin!

-Iina

# SYKSYN UUTUUSKOKEILU: VAPAUDEN TANSSI

Vapauden tanssi on valmennussisältöinen tanssitunti, jossa ohjattujen koreografioiden sijaan seurataan kehon tuntemuksia, ja liikutaan sen johdattelemana. 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!

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](http://www.jemmas.fi)

### **VAPAUDEN TANSSI tiistaina 15.10. klo 15.30-16.30**

Hinta: Jäsenille 5 €, ei-jäsenille 10 €, Gold Membereille 0 €

Ilmoittaudu mukaan vastaanotossa tai sähköpostitse: [nokia@liikuntamaailma.fi](mailto:nokia@liikuntamaailma.fi)

## **SYKSYN UUTUUSKOKEILU: ÄÄNIRENTOUTUS**

Äänirentoutus on ikiaikainen perinne, jota on käytetty jo varhain muinaisessa suomalaisessa kansanperinteessä. Soittimet vaikuttavat tutkitusti kehoon ja mieleen vähentäen mm. stressitasoja. Äänirentoutuksessa pääroolia näyttelevät erilaiset soittimet, 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 Emman 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](http://www.jemmas.fi)

### **ÄÄNIRENTOUTUS tiistaina 22.10. klo 15.30-16.30**

Hinta: Jäsenille 5 €, ei-jäsenille 10 €, Gold Membereille 0 €

Ilmoittaudu mukaan vastaanotossa tai sähköpostitse: [nokia@liikuntamaailma.fi](mailto:nokia@liikuntamaailma.fi)

## **FASCIAMETHOD -KURSSI**

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

**FASCIAMETHOD -KURSSI keskiviikkoisin 23.10. alkaen, klo 11.15 (55 min), 6 kertaa**

Hinta: Liikuntamaailman jäsenille 30 € (PLUS- jäsenille ja GoldMembereille 0 €), ei-jäsenille 65 €

Ilmoittaudu mukaan vastaanotossa tai sähköpostitse: [nokia@liikuntamaailma.fi](mailto:nokia@liikuntamaailma.fi)

## KEHONKOOSTUMUSMITTAUSPÄIVÄT

Varaa aika InBody -kehonkoostumusmittaukseen!

Mittauksen tulokset auttavat sinua parantamaan energiatasojasi sekä kehonkoostumuksen muokkauksessa. Mittauspalaute räätälöidään tukemaan tilannettasi ja tavoitettasi. Kehonkoostumusmittaus kertoo terveydelle vaarallisen sisäelinten ympärille kerääntyvän rasvan määrän, kehon lihas- ja rasvakudoksen määrän, lihastasapainon, kehon nestemäärän, perusaineenvaihdunnan kalorimäärän ja luokituksen kehosi tilasta.

Mittaus tehdään InBody 770 -mittalaitteella.

Testausajankohdat:

Perjantaina 25.10. klo 16.30-18.00

Lauantaina 26.10. klo 14.30-16.30

Hinta:

35 € Ei-jäsen

25 € Jäsen

15 € GoldMember

Varaa oma aikasi Liikuntamaailman vastaanotosta p. 050 598 2444.

Mittaus vie n. 15 minuuttia analyysin kera.

## UUTUUSPALVELU – PALAUTUMISHUONE

Kohta pääsemme avaamaan Liikuntamaailma palautumishuoneen!

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.

Palautumishuoneen hinta jäsenille:

1 krt 10 €

10 krt 80 €

Ei- jäsenille:

1 krt 20 €

10 krt 160 €

PLUS-jäsenet saavat käyttää palautumishuonetta veloitusetta 2 kertaa kuukaudessa.

Ajanvarauksen avaamme lähipäivinä Timmaan:

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

## **VOIMALAN TERVEISET**

Voimalan uudet treenijaksot pyörähtävät käyntiin viikolla 43, joten nyt on hyvä sauma hypätä mukaan Voimalan tyytyväisten asiakkaiden joukkoon.

Tutustumaan voit tulla koska tahansa!

Paikan Voimalan tunneille voit varata Liikuntamaailman varausjärjestelmän kautta

joko Liikuntamaailman sovelluksella tai osoitteesta:  
<https://extweb406.dlsoftware.com/index.php?func=la>

Nähdään Voimalassa!

## NAISTEN KUNTOSALIVARAUKSET

Alapuolelta näet ajankohtaiset salivaraussajat. Huomaa, että vapaana olevia laitteita voi käyttää ohjausten aikana.

### NAISTEN SALI VARATTU RYHMILLE:

Maanantaisin klo 17.45-18.30

Keskiviikkoisin klo 10.40-11.25 ja klo 16.30-17.30

Torstaisin klo 10-11

## HYVINVOINTI-ILTA

### **Lempeää huoltoa keholle ja mielelle 29.11.2024 klo 18-19.30, Liikuntamaailman pikkusalissa**

Tervetuloa marraskuun lopussa järjestettävään hyvinvointi-iltaan, jossa keskitymme kehon ja mielen lempeään huolenpitoon. Tämä ilta tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä ja hengähtää. Illan aikana löydät voimaa arjen vahvuuksista ja voimavaroista sekä opit uutta palautumisen merkityksestä mielen hyvinvoinnille. Kokonaisuus yhdistää kevyen liikkeen ja mielen rauhoittamisen, ja sopii kaikentasoisille osallistujille.

Ota hetki itsellesi ja anna kehollesi sekä mielellesi hellää huolenpitoa!

Ohjaajana: Elisa Luomaranta (terveydenhoitaja, TtM, ratkaisukeskeinen valmentaja, mindfulness-ohjaaja ja ryhmäliikunnanohjaaja)

Hinta: Jäsenille 5 €, ei-jäsenille 10 €, Gold Membereille 0 €

Ilmoittaudu mukaan vastaanotossa tai sähköpostitse: [nokia@liikuntamaailma.fi](mailto:nokia@liikuntamaailma.fi)

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

# TULOSSA MARRASKUUSSA – IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINTITAPAHTUMA

Liikuntamaailmassa vietetään Ikääntyneiden hyvinvointipäivää torstaina 21.11.2024 klo 13-15. Laita päivämäärä ylös ja pysy kuulolla. Lisäinfoa tapahtumasta lähempänä tapahtuman ajankohtaa.

## LIIKUNTAMAAILMAN PIKKUJOULUVIIKKO

Hou hou! Tänä vuonna vietämme Liikuntamaailman pikkujouluja koko viikon ajan 16.-22.12.2024. Näin mahdollisimman moni pääsee fiilistelemään joulua yhdessä meidän kanssa. Viikko pitää sisällään jouluista ohjelmaa viikon jokaisena päivänä. Ohjelman julkaisemme lähempänä tapahtuman ajankohtaa. Pysy kuulolla!

## FIPECON TERVEISET – NYT ON MIESTEN AIKA TOTEUTTAA MUUTOS!

Nyt sinä voit auttaa! Tiedämme, että monet Liikuntamaailman jäsenistä ovat naisia – sinä voit olla juuri se kannustava voima, joka saa miehesi mukaan tekemään tämän muutoksen! Kerro hänelle tästä valmennuksesta, ja tsempataan yhdessä heidät matkalle kohti parempaa jaksamista ja kevyempää oloa!

Liikuntamaailmassa toimiva valmentaja Juho (Fipeco) tarjoaa nyt ainutlaatuisen mahdollisuuden +45 -vuotiaille miehille tehdä konkreettinen ja pysyvä muutos arjessaan – Mutkattomasti!

Mikä on valmennuksen tavoite? Liikkumisen helppous ja energinen arki!

- 🌀 Joustavuutta ja liikkuvuutta – Kyllä, saat taas sormet lattiaan ja sukat jalkaan ilman taistelua!
- 🌀 Enemmän energiaa päivittäisiin haasteisiin – Voit vihdoin nauttia elämästä ja harrastuksistasi täysillä!
- 🌀 Painonpudotus siinä sivussa – Kun ylimääräinen paino jää pois, elämä tuntuu kevyemmältä ja helpommalta, eikä jatkuvaa "painoreppua" tarvitse enää kantaa mukana.
- 🌀 Milloin – Torstaisin klo 18.45 Voimalassa
- 🌀 Hintaa – alkaen 199 € / kk

Tämä ei ole vain valmennus, vaan mahdollisuus päästä takaisin siihen kuntoon, jossa liikkuminen tuntuu luonnolliselta ja energiat riittävät kaikkeen, mistä nauttii.

Kolme paikkaa vapaana. Ota yhteyttä 0414351518 / Juho ja varaa paikka nyt, niin päästään yhdessä liikkeelle!

PS. Naisten ryhmissä jäljellä yksittäisiä vapaita paikkoja keskiviikko ja torstai illassa.

## HIEROJA SAMU SALMI

Onko edellisestä hieronnasta kulunut liian pitkä aika?

Varaa aika hierontaan: [samusalmi.fi/](http://samusalmi.fi/) ajanvaraus

Maksuna käy myös epassi, hieronta ja edenred hieronta/ hyvinvointietu

Tervetuloa hierontaan!

## VAUHTIKETTU

Vauhtiketun lasten synttärit ovat ikimuistoisia lapsille, ja helppoja ja vaivattomia aikuisille!

Meillä on kaikki valmiina juhlia varten: teemanmukaiset ohjatut ohjelmat, monipuoliset lasten liikuntavälineet sekä herkkutarjoilut kattauksineen. Ohjelmasta vastaa lasten liikunnan ammattilaiset.

Varaa suositut lasten synttärit valmiiksi puh. 040 761 2612 tai sähköpostitse: [vauhtikettu@vauhtikettu.com](mailto:vauhtikettu@vauhtikettu.com)

## KAUNEUSHOITOLA SELENE

**Mikroneulaushoidoista Liikuntamaailman jäsenille 20 % alennus**

InnoPen™ -InnoPen mikroneulaus vie hoidon uudelle tasolle!

Mikroneulaus on tehokas veitsetön hoito, kun haluat hoitaa iholtasi muun muassa vanhenemisen merkkejä, kuten rypyt, juonteet ja veltostuminen.

Mikroneulauksessa ihoa lävistetään ohuilla steriileillä neuloilla. Nämä pienet neulat saavat iholla aikaan mikrovaurion, jota iho lähtee luonnollisesti korjaamaan. Tästä alkaa välitön ihon tukikudoksen (kollageenin ja elastiinin) uudistuminen. Neuloilla



tehdyt mikrokanavat antavat hyvän väylän aktiiviraaka-aineiden imeytymiselle ihoon. Mikroneulaus on yksi tehokkaimmista keinoista imeyttää raaka-aineita.

INNOPen™ -hoito vie mikroneulauksen uudelle tasolle. INNOPenin™ avulla hoito voidaan kohdistaa tarkasti halutulle alueelle ja optimaalisessa kulmassa, mikä tehostaa vaikuttavien aineiden imeytymistä ja estää epätoivottujen ihovaurioiden syntymisen.

Mikroneulauksella voidaan hoitaa:

- juonteita
- arpia
- suuria huokosia
- raskausarpia
- veltostunutta ihoa
- pigmenttimuutoksia
- couperosa- / rosacea-ihoa

Parin tunnin päästä hoidosta iho on jo selkeästi rauhoittunut, ja useimmilla potilailla iho toipuu täysin vuorokauden sisään, herkkäihoisillakin 48 h kuluessa. Yksikin hoitokerta saa jo aikaan näkyviä tuloksia. Optimaalisten tulosten saavuttamiseksi suositellaan usein 3-6 hoidon sarjaa, sopiva hoitoväli on noin kuukausi.

Lisäinfoa [www.kauneushoitolaselene.fi](http://www.kauneushoitolaselene.fi)

Tiedustelut ja ajanvaraukset 040 508 0011, Timma tai Liikuntamaailman vastaanotto  
050 598 2444

Olet lämpimästi tervetullut.

Niina Silventoinen

SKY-kosmetologi

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

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