

# Jäsenkirje



Hei Liikuntamaailman jäsen,

Marraskuu on täällä ja se aika vuodesta, kun omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Tässä muutama syy miksi liikkeelle lähtö on hyvä päätös, vaikka väsymys painaisikin pitkän syksy jälkeen.

1. Liikunta nostaa energiatasoa ja auttaa väsymykseen. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös unen keston ja laatuun. Jaksat paremmin arjen haasteissa.
2. Loppuvuoden pimeys ja kylmyys voivat vaikuttaa mielialaan. Liikunta vapauttaa endorfiineja, jotka parantavat mielialaa ja auttavat torjumaan kaamosmasennusta.
3. Liikunta tehostaa immuunijärjestelmän toimintaa ja parantaa vastustuskykyä, mikä on erityisen tärkeää flunssakauden aikana.

Myös lepo ja palautuminen ovat oleellinen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Pienen reippailun jälkeen voit hyvillä mielin käpertyä viltin alle sohvan nurkkaan ja rentoutua. Suosittelemme myös testaamaan meidän palautumishuonetta ja ihania lämpötunteja tai miltä kuulostaisi Hyvän yön Yin Jooga? Lue lisää jäsekirjeestä.

Energistä marraskuuta!  
t. 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

Kuukauden treenin teki tällä kertaa meidän fysioterapeutti Kim. Liikkeet löytyvät myös yhteissalin liitutaululta ja videot liikkeistä Facebookista Liikuntamaailma Nokia VIP -ryhmästä.

## OLKAPÄÄT KUNTOON

Lämmittelyksi kuminauhalla:

Hartiapyöräytykset 2 x 12

Lapavedot hartiatasosta 2 x 12

Olkapään ulkokierto 2 x 12

Pääliikkeet:

Alatalja 4 x 8

Käänteinen pec fly 3 x 10

Pystypunnerrus käsipainoilla 3 x 8

Veto + kierto + ylöstyöntö kuminauhalla 3 x 6

Vipunosto sivulle 3 x 10

Ei muuta kuin testaamaan! 😊

## ISÄT VELOITUKSETTA TREENAAMAAN

Isänpäivänä su 10.11. olemme avoinna normaalisti ja kaikki isit ja isähahmot ovat lämpimästi tervetulleita tutustumaan palveluihimme veloituksetta. Talo tarjoaa myös kahvit juhlapäivän kunniaksi.

Ja hei, onko isänpäivälahja vielä hankkimatta? Miten olisi lahjakortti kuntosalille, hierontaan tai vaikka meidän palautumishuoneeseen? Kysy lisää vastaanotosta! 😊

## VIRPIN DANCE MIX MARATON

Tervetuloa mukaan Virpin järjestämälle Dance MIX maratonille sunnuntaina 17.11. klo 12-13.30. Tunti on Liikuntamaailman asiakkaille ilmainen, mutta voit halutessasi tukea Virpin matkaa kohti IFBB:n MM-kisoja pienellä summalla pienkeräystilille.

Varaa paikkasi ja ilmoittaudu mukaan suoraan Virpille puh. 040 521 7202

Tervetuloa!

## HYVÄN YÖN YIN JOOGA

Tule rauhoittumaan meidän kanssa Hyvän yön Yin Jooga -tunneille.

Hyvän yön Yin Joogassa käytetään erilaisia apuvälineitä rentouden ja palautumisen tukemiseen, kuten esimerkiksi eteerisiä öljyjä tuoksuina. Tunti pidetään isossa salissa, joten pukeuduthan lämpimästi. Villasukat jalkaan!

Tämän ihanan tunnin ohjaa meidän joogaopettajamme Siina Uotila.

**HYVÄN YÖN YIN JOOGA keskiviikkona 20.11 ja 18.12. klo 20-21.30.**

Varaa paikkasi tunneille ryhmäliikuntatuntien varausjärjestelmän kautta tai ilmoittaudu mukaan vastaanotossa. (Huom! Vastaanottoon tehdyn varauksen peruutuksen on tapahduttava viimeistään 24 h ennen tunnin ajankohtaa. Peruuttamattomasta paikasta veloitamme normaalin kertamaksun (12 €) hinnan.)

Lämpimästi tervetuloa mukaan! 😊

# HYVINVOINTIA IKÄIHMISILLE -TAPAHTUMA

**Järjestämme yhteistyössä Aito Säästöpankin, Elluyellow:n ja Nokian Apteekin kanssa ikäihmisten hyvinvointiin keskittyvään tapahtuman to 21.11. klo 13-15 Liikuntamaailman tiloissa.**

Iltapäivän aikana tarjoamme alla olevien tietoisukujen lisäksi maksutonta kuntosaliohjausta klo 12-13 ja 15-16, jossa pääset turvallisesti kokeilemaan liikkeitä ammattilaisen opastuksessa. Tapahtumassa on myös kahvitarjoilu – tule mukaan nauttimaan hyvästä seurasta ja tekemisen ilosta!

Tietoiskut:

Taloudellinen hyvinvointi elämän kaikissa vaiheissa, Aito Säästöpankki

Monipuolinen ravitsemus ja rentoutuminen, Elluyellow

Liikunta voimavarana ikääntyneen elämässä, Liikuntamaailma

Unettomuuden hoito, Nokian Ykkösapteekki

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 19.11. mennessä sähköpostitse: [nokia@liikuntamaailma.fi](mailto:nokia@liikuntamaailma.fi) tai Liikuntamaailman vastaanottoon puh. 050 598 2444.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

## VOIMALAN TERVEISET

Huomio Voimalan asiakkaat! Lauantaina 23.11. ei ole Kuntotreenejä. Mikäli haluat kuitenkin ohjatulle tunnille, Liikuntamaailman ryhmäliikunta-aikataulusta löytyy:

10.15 Iisi Spinning 45

11.05 Terve Selkä 55

12.10 Lämpö Venyttely 30

# HYVINVOINTI-ILTA – 5 PAIKKAA VAPAANA

**Lempeää huoltoa keholle ja mielelle pe 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!

## NAISTEN KUNTOSALIVARAUKSET

Alapuolelta näet ajankohtaiset salivarausajat. 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

# UUTUUSPALVELU – PALAUTUMISHUONE

Palautumishuone on avattu asiakkaiden käyttöön!

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 muutokseen 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 veloituksetta 2 kertaa kuukaudessa.

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

## MARRASKUUN GOLDMEMBER -ETU

Marraskuun GoldMember -etuna yhden ilmaisen ajan meidän palautumishuoneeseen. Huoneesta voit lukea lisää yläpuolelta.

## FIPECO TARJOAA MAHDOLLISUUDEN KARTOITTA KOKONAISVALTAISESTI KEHOSI TILAN JA TOIMINTAKYVYN

Kehontotaalitsekkaus auttaa sinua löytämään kehosi piilevät epätasapainot, jotka voivat aiheuttaa haasteita harrastuksissasi ja jopa kipua sekä jäykkyyttä. Analyysissä arvioidaan lihastasapaino, liikeradat, lihaksiston toiminta sekä hermostosi vahvuudet (sensovalmennus). Tämä on erityisen arvokasta niille, jotka kokevat kipuja tai rajoituksia, mutta eivät ole löytäneet niiden syytä tai ratkaisua.

Oletko sinäkin kyllästynyt, kun et saa tuloksia harjoittelustasi? Karttoitus ei vain löydä ongelmia, vaan antaa myös täsmälliset suositukset niiden ratkaisemiseksi. Olitpa sitten istumatyön tekijä, aktiiviliikkuja tai palautumisen haasteiden kanssa kamppaileva. Kehontotaalitsekkaus antaa työkalut kohti vahvempaa ja kivutonta kehoa. Tiedä mitkä kehossasi kaipaa huomiota ja näin otat askeleen lähemmäksi tavoitettasi.

Nyt sinulla on tilaisuus varata Kehontotaalitsekkaus Liikuntamaailman jäsenten erikoishintaan 59 € (norm. 125 €) marraskuun ajan. Älä anna tilaisuuden mennä ohi – varaa aikasi nyt Juholta puh. 041 435 1518

## 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.

Luvassa muun muassa yhteisiä herkutteluhetkiä, jouluteemaisia ryhmäliikuntatunteja, venyttelytunteja livemusiikin tahdissa, suklaapukkijahti, rauhalliset salivuorot kynttilöiden loisteessa, jne.

Tarkemman ohjelman julkaisemme lähempänä tapahtuman ajankohtaa. Pysy kuulolla!

## 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 kevätkauden 2025 ryhmiin ilmoittautuminen on alkanut. Kevät kausi starttaa Vauhtiketulla tammikuussa. Ilmoittaudu mukaan iloisen liikunnan pariin!

Aikataulut löytyvät [www.vauhtikettu.com](http://www.vauhtikettu.com)

Tiedustelut puh. 040 761 2612 tai [vauhtikettu@vauhtikettu.com](mailto:vauhtikettu@vauhtikettu.com)

## KAUNEUSHOITOLA SELENE

Nyt on juhlakauden aika!

Hoidetaan kasvojen ihoa ja annetaan silmien loistaa!

Juhlakauden tähtisilmät volyyymi, hybridi- tai klassisilla ripsipidennyksillä 89 €/99 €  
Kulmien kesto värjäys sekä muotoilu ripsipidennysten -tai taivutuksen yhteydessä 12 € (norm. 22€)

Uutuus!

Hybrid Stain -kulmien värjäys ja muotoilu 32 €

Hybrid Stain on puolipysyvä kulmakarvojen väri, joka värjää ihon ja karvat tasaisesti ja tekee kulmista täyteläisemmät ja selkeämmät 3D vaikutelman avulla. Se on suosittu vaihtoehto perinteiselle kulmien värjäykselle, sillä se tarjoaa kestävyttä sekä kauniit kulmakarvat, joita sinun ei tarvitse meikata joka päivä. Hyvä valinta erityisesti, jos kulmakarvoissa on aukkoja tai kulmakarvat "loppuvat kesken".

Kulmien väri kestää jopa 6 viikkoa karvoissa ja jopa 10 päivää.

Neonstatan AHA-hoidot kirkastavat ihon juhla-kauteen.

Tuloksen näkee välittömästi, iho on heleämpi ja kirkkaampi. Hoitoon sisältyy hieronnat niska-hartia, decoltee, kaulan, kasvojen ja päänahan alueelle joten rentoudut hoidossa täydellisesti.



Neonstratan AHA-happo on erittäin tehokas mutta se ei ärsytä ihoa, joten hoito ei vaadi iholta palautumisaikaa. Kasvohoitoon voi siis tulla vaikka juhlia edeltävänä päivänä.

Express -kasvohoitoon ehtii vaikkapa lounastauolla.

Mikroneulauksella loistavia tuloksia ihonhoitoon.

20% alennus marraskuun aikana!

Mikroneulauksella lävistetään ihoa ohuilla steriileillä neuloilla. Nämä pienet neulat saavat iholla aikaan mikrovaurion, jota iho lähtee luonnollisesti korjaamaan. Tästä alkaa välitön uusien solujen (kollageenin ja elastiinin) muodostus. Neuloilla tehdyt mikrokanavat antavat hyvän väylän vaikuttavien aineiden imeytymiselle ihoon.

Mikroneulaus on yksi tehokkaimmista keinoista imeyttää aktiiviaineita.

Mikroneulaus ei vaadi toipumisaikaa. Useimmilla iho toipuu täysin vuorokauden sisällä.

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

Ajanvaraukset ja tiedustelut puh. 040 508 0011, Timma ajanvaraus tai

Liikuntamaailman vastaanotto puh. 050 598 2444

Olet sydämellisesti tervetullut.

Niina Silventoinen  
SKY-kosmetologi

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

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