

Jäsenkirje



Hei Liikuntamaailman jäsen,

Oikein hyvää uutta vuotta 2025! Toivottavasti sinulla on ollut mukava ja rentouttava joulukuusi sekä vuodenvaihte. Nyt on hyvä hetki suunnata katse eteenpäin, miettiä minkälaisilla keinoilla voisit edistää hyvinvointiasi tänä vuonna ja ryhtyä tuumasta toimeen!

Meidän ammattitaitoinen henkilökuntamme on täällä sinua varten ja haluamme auttaa sinua matkallasi kohti parempaa kuntoa ja terveyttä. Tarjoamme muun muassa entistäkin monipuolisemmin ryhmäliikuntaa, personal training- ja fysioterapiapalveluita sekä erilaisia kursseja, joista voit lukea lisää jäsenkirjeestä.

Kiitos, että olet osa Liikuntamaailman yhteisöä. Tehdään tästä vuodesta yhdessä huikeaa!

Terv. Liikuntamaailman porukka

KUUKAUDEN TREENI

Uusi vuosi ja uusi kuukauden treeni, jonka meille suunnitteli tällä kertaa Kim.

KIMIN JALKATREENI

Takakyykky 5 x 5 toistoa

Lantionnosto 4 x 8 toistoa

Polven ojennus laitteessa 3 x 10 toistoa

Selkäpenkki yhdellä jalalla 3 x 8 + 8 toistoa

Yhden jalan varpailleenousut korokkeella 3 x 8+8

Liikkeet löytyvät myös yhteissalin liitutaululta ja videot liikkeistä Facebookista Liikuntamaailma Nokia VIP -ryhmästä.

Hyviä treenejä! 😊

TUTUSTUMISVIIKKO 13.-19.1.2025

Ensi viikolla Liikuntamaailma avaa ovensa tutustujille, joten nyt sinulla erinomainen tilaisuus houkutella treenikavereita mukaan! Tutustumaan pääsee sekä kuntosalille että ryhmäliikuntatunneille vastaanoton aukioloaikoina: Ma-pe 8-20, la 9-16 ja su 12-18.

Avoimien ovien viikolla ja muutenkin alkuvuodesta ryhmäliikuntatunneilla saattaa olla normaalia enemmän tunkua. Muistathan, että jäsenetuna sinä pystyt ennakkovaraamaan paikan ryhmäliikuntatunneilta joko meidän sovelluksen tai verkkosivujen kautta: <https://extweb406.dlsoftware.com/index.php?func=la>

KEVÄÄN RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU

Hei ryhmäliikkujat! Olemme suunnitelleet teille entistäkin monipuolisemman ja runsaamman kevään ryhmäliikunta-aikataulun, johon siirrymme tiistaina 7.1. Aikataulusta löytyy pari uutuustuntiakin, joista voit lukea lisää alapuolelta.

Ryhmäliikunta-aikataulun löydät täältä: <https://liikuntamaailma.fi/ryhmaliikunta-aikataulut/>

BODYSHAPE

BodyShape on toiminnallinen lihaskuntotunti, joka kehittää lihasvoimaa, notkeutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Liikkeet ovat tehokkaita ja ne suoritetaan rauhalliseen tahtiin keskittyen hyvään tekniikkaan ja tuntumaan. Välineinä voidaan käyttää esimerkiksi käsipainoja ja kahvakuulaa. Tämä tunti sopii sinulle, jos haluat tehdä tehokkaan lihaskuntoharjoituksen lyhyessä ajassa ja kehittää itseäsi mahdollisimman monipuolisesti.

HIIT SPIN & CORE

HIIT Spin & Core on 45 minuutin korkeaintensiteettinen intervalliharjoittelu, joka parantaa hapenottokykyäsi ja kuntoasi ennätysnopeasti. Tämä on lyhyt ja intensiivinen tunti, jossa motivaatio syntyy fyysisten ja henkisten rajojen ylittämisestä. 30 minuuttia HIIT-spinua saa kehosi polttamaan kaloreita tuntikausia harjoituksen jälkeen. Tunnilla yhdistetään maksimisykeponnistuksia, jossa treenaat niin kovaa kuin pystyt, sekä lepojaksuja, jotka valmistavat seuraavaan suoritukseen. Lopuksi 15 min tehokas coretreeni lisäpainoilla.

Lopputulokset? Huippukuntoon nopeasti ja tehokkaasti. Ei aloittelijoille!

HIIT

HIIT (high intensity interval training) on tehnyt paluun! Tämä tunti saa sinut antamaan kaikkiesi ja vielä vähän enemmän! Puolen tunnin aikana rasittavat työjaksot ja kevyet palautusjaksot vuorottelevat. Tehokkaat liikkeet tehdään oman kehon painolla sekä pienvälineitä hyödyntäen. Jos haluat maksimaalisen tehon mahdollisimman lyhyessä ajassa, tämä treeni on sinua varten.

KUNTOSALIHARJOITTELU TUTUKSI -KURSSI TULEE TAAS!

Haluaisitko aloittaa lihaskuntoharjoittelun, mutta kuntosalille lähteminen jännittää tai et tiedä yhtään mitä siellä pitäisi tehdä?

Tule mukaan Kimin Kuntosaliharjoittelu tutuksi -kurssille!

Tämä kurssi on sinulle, jos olet aloittelija tai pitkän tauon jälkeen kuntosaliharjoittelun pariin palaava. Kurssilla opetetaan lihaskuntoharjoittelun perusteet, laitteiden käyttö ja liikkeiden turvalliset ja sinulle optimaaliset suoritustekniikat. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen sinulla on kaikki eväät omatoimiseen harjoitteluun ja uusi kiva harrastus, josta et halua enää luopua!

**KUNTOSALIHARJOITTELU TUTUKSI torstaisin 23.1. alkaen klo 16.45 (55 min),
6 kertaa**

Hinta: Jäsen 30 €, PLUS-jäsen 0 €, ei-jäsen 65 €

Ilmoittaudu mukaan vastaanotossa tai sähköpostitse: kim.sainiola@liikuntamaailma.fi

LIIKUNTAMAAILMAN SOVELLUS

Liikuntamaailman sovellus on ladattavissa Play-kaupasta ja App-storesta. Applikaatioon pääset kirjautumaan sähköpostiosoitteella, johon sait tämän jäsentiedotteen. Salasanana toimii ryhmäliikuntavarauksissa käyttämäsi salasana, tai voit luoda salasanan ensimmäisen kirjautumisen yhteydessä. Salasanan voit muuttaa applikaatiossa myöhemmin.

HUOM! Sinun tulee sallia sijaintitiedot appia käytettäessä, jotta oven avaus ja tunneille kirjautuminen onnistuvat.

Applikaation avulla voit:

- Avata ulko-oven (kirjautua sisään kuntosalille)
- Muokata omia asiakastietojasi
- Varata paikan ryhmäliikuntatunnille
- Kirjautua sisään ryhmäliikuntatunnille
- Seurata käyntihistoriaasi
- Tarkistaa avoimet laskut
- Seurata kassasuorituksiasi

PAINONHALLINTA -PIENRYHMÄ STARTTAA ALKUVUONNA!

Keräämme 3-6 henkilön pienryhmän, joilla tavoitteena painonhallinta tai -pudotus.
Kysy lisätietoja: roosa.keteli@liikuntamaailma.fi

HALUATKO EROON OLKAPÄÄKIVUISTA?

Kivuton olkapää -pienryhmä alkaa alkuvuodesta. Mukaan mahtuu 3-6 henkilöä.
Lisätietoja saat: kim.sainiola@liikuntamaailma.fi

UUSI VUOSI, UUDET MAHDOLLISUUDET – TERVEISIÄ FIPECOLTA

Kehosi on matkakumppanisi koko elämän ajan. Pienetkin teot, kuten kävely, venyttely- tai treenihetki, voivat tuoda ison eron arjen jaksamiseen. Muista, että meillä kaikilla on päiviä, jolloin liikkeelle lähtö tuntuu vaikealta, mutta jokainen askel vie sinut kohti energisempää ja iloisempaa sinua. Voimme myös halutessasi pohtia yhdessä vaikuttavia ratkaisuja muutokseen?

Tärkeintä on, että annat itsellesi tänä vuonna aikaa ja rakkautta, joita ansaitset. Pitäessä huolta liikuntakyvystäsi, se antaa takaisin enemmän kuin osaat odottaa: helpompaa arkea, parempaa oloa ja iloa siitä, että voit nauttia elämästä täysillä. Sinä ansaitset voida hyvin! Jos tunnet, että kaipaat matkallesi tukea ja haluat löytää juuri sinulle sopivia, syvällisiä ja kokonaisvaltaisia ratkaisuja, olen täällä sinua varten.

Terveisin,
Juho 0414351518

VARAA AIKA INBODY- KEHONKOOSTUMUSMITTAUKSEEN

Mittauksen tulokset auttavat sinua ymmärtämään seuraavat:

- Terveydelle haitallisen sisäelinten ympärille kerääntyvän rasvan määrän
- Kehon lihas- ja rasvakudoksen määrän
- Lihastasapainon
- Kehon nestemäärän
- Perusaineenvaihdunnan kalorimäärän
- Määrittämisen kehosi tilasta

Mittauspalauteen antaa Juho Nousiainen. Palaute räätälöidään tukemaan tilannettasi ja tavoitettasi esimerkiksi konkreettisin ratkaisuin harjoitteluun ja/tai ravitsemukseesi.

Mittaus tehdään InBody 770 -mittalaitteella.

Testausajankohdat:

Perjantaina 17.1. klo 16.00–18.00

Lauantaina 18.1. klo 14.30-16.30

Varaa ja maksa aika vastaanotossa.

Mittaus vie n. 15 minuuttia analyysin kera.

Hinta:

35 € ei jäsenet

25 € jäsenet

15 € Gold Member

TERVETULOA LIIKUNTAMAAILMAN VIPPIRYHMÄÄN!

Liikuntamaailma Nokia VIP -ryhmä on henkilökunnan ja jäsenten oma keskustelukanava, jota käytämme myös tiedottamiseen. Ryhmän löydät Facebookista ja mukaan pääset jättämällä liittymispyynnön. Tervetuloa mukaan! 😊

E-LASKUTUS JA LIIKUNTARAHAN KÄYTTÖ

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

HIEROJA SAMU SALMI

Onko edellisestä hieronnasta kulunut liian pitkä aika?

Varaa aika hierontaan: samusalmi.fi/ ajanvaraus

Maksuna käy myös epassi, hieronta ja edenred hieronta/ hyvinvointietu

Tervetuloa hierontaan!

VAUHTIKETTU

Vauhtiketulla tarjolla monipuolisia lasten liikuntaryhmiä kevätkaudelle 2025.

Kevätkausi starttaa 7.1.2025 alkaen.

Ryhmien aikataulut löytyvät: www.vauhtikettu.com

Ilmoittaudu mukaan nyt!

Tervetuloa iloisen liikunnan pariin

KAUNEUSHOITOLA SELENE

Talven hehku!

Tammikuussa valitsemastasi kasvohoidosta -15%

Exuviancen tuotteet osta 3 maksa 2.

Saat edullisimman tuotteen kaupan päälle.

Anna ihollesi juuri nyt aivan erityistä huolenpitoa. Pakkanen ja kuiva huoneilma koettelee ihoa mutta ihosi tarpeisiin räätälöidyt hoidot ja hyvä kotihoito pelastaa kyllä tilanteen.

Ihosi hehkuu ja voi hyvin myös talvella!

BODY SUGARING - VARTALOSOKEROINTI

Onko ihosi hilseilevä ja kuiva? Aiheuttaako ihokarvojen sheivaus sisäänpäin kasvaneita karvoja ja ärtyneen ihon?

Vartalosokeroinnissa sokerin ja oikean tekniikan avulla saadaan ihokarvojen lisäksi poistettua hellävaraisesti myös kuollut ihosolukko. Tuloksena on terve, karvaton ja pehmeä iho.

- sokerin on 100% luonnontuote.
- iho pysyy karvattomana pidempään.
- sokerointi on hygieenistä.
- sokeroinnin avulla saadaan turvallisesti ja hellävaraisesti poistettua karvat myös intiimialueilta.
- karvankasvu heikentyy ja voi jopa loppua.

SUOSITTELEN

Edullisella sokerointipaketilla saat kerralla vaivattomasti silkkisen sileät sääret + kainalot + bikini/brassi

Lisäinfoa ja nettikauppa www.kauneushoitolaselene.fi

Ajanvaraukset ja tiedustelut 040 508 0011, Timma ajanvaraus tai Liikuntamaailman vastaanotto 050 598 2444

Olet lämpimästi tervetullut.

Niina Silventoinen

SKY-kosmetologi

www.liikuntamaailma.fi

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