

## STEPUP DANCERS VALTAA UUDEN TANSSISALIMME

StepUp tuo Tapanilan Urheilukeskukseen heti alusta alkaen mahdollisimman monipuolisen valikoiman eri peruslajeja. Tanssikoulun taiteellinen johtaja Marco Bjurström kertoo, että StepUp on jo vuosia suunnitellut laajentamista Pohjois-Helsinkiin.

Valikoimassa on sekä street-että show-tanssia, joiden tekninen perusta löytyy hiphopista ja jazz-tanssista. Tarjolla on myös helppoa ja hikistä Easy Latinia sekä viime vuosina kovassa nosteessa ollutta commercialia, jossa liikutaan musavideoaailmassa päivän hittien tahtiin.

– On ollut erityisen hauskaa huomata, kuinka hyvin myös yli kolmekymppiset oppilaamme ovat ottaneet nämä kaikki lajit omikseen. Tästä syystä myös Tapanilassa eri lajeja on tarjolla 5-vuotiaista lapsista ja nuorista alkaen aina ihan oikeasti aikuisiin, yli 30-vuotiaisiin asiakkaisiin, jotka haluavat päästä mukaan nauttimaan tanssin ilosta ja riemusta”, Marco kertoo.



### MIKSI JUURI TAPANILAAN?

– Tapanilan Urheilukeskuksen vaikutuspiiri on laaja ja joukossa on myös paljon lapsiperheitä, joten on mahtavaa päästä palvelemaan tämän alueen asukkaita lähietäisyydeltä. Urheilukeskuksen lajivalikoima on jo nyt poikkeuksellisen monipuolinen ja onkin

hienoa päästä täydentämään sitä omalla osaamisellamme. Nyt kun tilaisuus aloittaa tunnit Tapanilassa tarjoutui, tartuimme siihen innolla. Koemme myös, että jaamme Urheilukeskuksen arvot iloisesta ja monipuolisesta treenaamisesta. Sloganimme ”Rakkaudesta tanssiin, esiintymiseen ja hyvään oloon” sopii tänne mainiosti!, Marco kertoo. Toki toiminnan laajentaminen jännittää



### STEPUP PANOSTAA HUIPPUOPETTAJIIN!

Tapanilan opettajina toimivat Melisa Cetin, Marissa Vahevaara, Samuli Eloranta ja Aurora Ylinen. Tunnit järjestetään uudessa tanssisalissa, joka valmistui Erätaloon kesän aikana.

[www.stepupschool.fi](http://www.stepupschool.fi)

aikana jona kysymyksiä tuntuu olevan enemmän kuin vastauksia, mutta korona ei pysäyttänyt suunnitelmia. – Uskomme vahvasti siihen, että tarjoamillamme palveluilla on nyt erityisen paljon merkitystä ihmisten jaksamiselle arjessa. Liikunnan tuoma ilo ja erityisesti tanssin positiiviset vaikutukset kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ovat olleet viime aikoina pinnalla, joten on mahtavaa olla mukana välittämässä tätä viestiä eteenpäin, Marco sanoo.

## Liikunta- ja hyvinvointipalveluiden moniottelija PREHEALTH VALMENTAA MOSAGYMIILLÄ

Prehealth tarjoaa liikunta- ja ravintovalmennusta sekä ryhmäohjausta. MosaGymillä on tarjolla Prehealthin valmennusta, ryhmätreenejä ja bootcamppejä!

Prehealthin päävalmentaja Jessica Reiman on toiminut valmennusten parissa jo 15 vuotta, jonka aikana valmennuskulttuuri on muuttunut paljon. Kun aiemmin henkilökohtaista valmennusta käyttivät lähinnä tavoitteellisesti harjoittelevat urheilijat, niin nyt valmennuspalveluista on tullut koko kansan herkkua ja niiden suosio on kasvanut räjähdysmäisesti.

– Aika harva meistä enää nykyisin leikkaa omat hiuksensa ja korjaa autonsa, niin myös omaan hyvinvointiin ollaan valmiita satsaamaan. Toisaalta monella työ on muuttunut niin vaativaksi, että siitä suoriutuakseen on omasta työkyvystä pidettävä huolta, Jessica kertoo ja jatkaa: – Ammattitaitoinen valmentaja käyttää paljon aikaa tutustuakseen asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin. Yleisimpiä tavoitteita ovat painon pudottaminen, energiatasojen ja hyvinvoinnin kohentaminen, kehonhuolto,

lihassmassan ja voiman lisääminen tai muun suorituskyvyn nostaminen. Asiakkaan tilanteeseen räätälöidään harjoitusohjelma, jota lähdetään yhdessä toteuttamaan. Harjoittelu ei suinkaan aina tapahdu kuntosalilla, vaan harjoittelua voidaan tehdä esimerkiksi ulkona ja lisäksi valmennuksiin tullaan usein kaverin tai puolison kanssa.

### VALMENTAJAN VALINTA ERITTÄIN TÄRKEÄÄ

Aika moni on jossakin elämänsä vaiheessa innostunut harjoittelusta valtavasti, mutta sitten motivaatio tippuu nopeasti. – Motivaation hiipuminen olisi monen kohdalla vältettävissä, kun tietyt sudenkuopat kierrettäisiin ja juuri tähän moni asiakas kaipaakin valmentajan apua. Tuloksia haetaan usein liian nopeasti ja silloin harjoittelu into lopahtaa. Hyvän valmentajan kuuluu huolehtia siitä, että tavoitteet asetetaan realistisesti. Suurin muutos alkaa rutiinien pilkkomisesta. Konsultaatiotapaamisessa asiakas pääsee tutustumaan valmentajaan ja keskustelemaan siitä, että mitä harjoittelu

hänen kohdallaan voisi olla”, Reiman kiteyttää.

### PREHEALTH TOTEUTTAA MOSAGYMIN PT-PALVELUT

Tapanilan Urheilukeskuksen toimitusjohtaja Ilpo Kilpeläinen kertoo, että PT-kumppanin valintaa tarkasteltiin monelta kantilta: – Halusimme, että asiakkaidemme apuna on sellainen valmennustalo, jonka palveluihin, ammattitaitoon ja ideologiaan itsekin uskomme. Keskusteluissa Prehealthin edustajien kanssa nousivat esiin toistuvasti sanat terveys, hyvinvointi ja hyvä olo. Nämä korostuvat myös omassa tekemisessämme, joten valinta oli helppo, Kilpeläinen toteaa.

### VARAA NYT

Valmentajan konsultaatiotapaaminen on ilmainen, eikä se sido asiakasta mihinkään. Se on monelle ensimmäinen askel kohti parempaa hyvinvointia!

[www.instagram.com/prehealth\\_/](https://www.instagram.com/prehealth_/)

[www.prehealth.fi](http://www.prehealth.fi)





Liikettä ja iloa perheiden elämään sukupolvesta toiseen

# TAPANILAN URHEILUTALOSÄÄTIÖ 60 VUOTTA

## TIEDÄTKÖ MISTÄ KAIKKI ALKOI?

Tapanilan Urheilukeskus on vaikuttanut tapanilalaisten elämään jo 60 vuoden ajan. Tarinamme alkoi, kun urheiluseura Tapanilan Erä ry päätti 1953 ryhtyä Helsingin Olympialaisten innoittamana rakentamaan omaa taloa harjoitustiloikseen. Keräysvaroille ja talkootöille perustettu hanke joutui kuitenkin vaikeuksiin, ja talon pelastamiseksi ja seuran rahavaikeuksien ratkaisemiseksi 3.3.1960 perustettiin Tapanilan Urheilutalosaatiö. Sen jälkeen Erä keskittyi seuratoimintaan sekä ohjattuun liikuntaan ja säätiö liikuntapuitteista huolehtimiseen. Nyt säätiö hallinnoi Tapanilan Urheilukeskuksen lisäksi myös Helsingin Mailapelikeskuksen tiloja, ja toimii työnantajana lähes 40 työntekijälle. Säätiöllä ei ole yksityistä omistajaa, vaan toimintaa ohjaa hallitus, jonka työskentelyä valvoo hallintoneuvosto. Kaikki toiminnasta tuleva ylijäämä sijoitetaan toiminnan ja tilojen kehittämiseen. Säätiö on tärkeä yhteistyökumppani Helsingin kaupungille, koska mahdollistamme tilat ja puitteet myös koulujen ja iltapäiväkerhojen käyttöön.

### TERVETULOAA OSALLISTUMAAN JUHLINTAAN!

Urheilukeskus tarjoaa kaikille tänä vuonna 60 vuotta täyttävälle asiakkailleen mahdollisuuden uuden lajin kokeiluun maksuttomasti. Kaikille muille järjestämme syksyn ajan useita liikunnallisia tempauksia eri lajien parissa, mm. keilauksen 60 pisteen haastekisa, kiipeilyn 60 reitin kestävyyshaaste ja ammuntasalin 60 pisteen kilpailu. Tutustu näihin tarkemmin nettisivuillamme.

[www.tapanilanurheilu.fi/juhlavuosi](http://www.tapanilanurheilu.fi/juhlavuosi)



Säätiö mahdollistaa harrastustoiminnan tuhansille

## RAKENTAMINEN JA KEHITTÄMINEN JATKUU KORONASTA HUOLIMATTA

Tapanilan Urheilutalosaatiöllä on tänä vuonna työn alla useita rakennus- ja peruskorjausprojekteja. Koronaviruksen seuraukset urheilukeskuksille asettivat hankkeet uudelleenarvioinnin alle ja hetken ajan ehdittiin harkita käsijarrua. Tapanilan Urheilutalosaatiön toimitusjohtaja Ilpo Kilpeläisen mukaan hankkeita oli suunniteltu jo vuosia ja haettu avustuksia.

- Korona tuli remonteja ajatellen mahdollisimman huonoon aikaan, mutta Tapulikaupungin uuden liikuntakeskuksen suunnittelu aloitettiin kaksi vuotta sitten. Näihin hankkeisiin on sitouduttu ja totesimme, että niitä täytyy viedä vastuullisesti eteenpäin. Säätiö haluaa kehittyä ja tarjota Koillis-Helsingin alueen perheille monipuolisesti mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa. Investointien ja remonttien tarkoituksena on parantaa asiakkaiden mahdollisuuksia harrastaa nykyaikaisissa ja paremmissa olosuhteissa. Hankkeista perääntymistä ei voitu pitää vaihtoehtona, Kilpeläinen sanoo.

Erätalon saneerausta yritettiin aloittaa jo kesällä 2019, mutta remontille ei saatu kustannustehokasta ja luotettavaa tekijää, joten remontti siirtyi tälle vuodelle. Kiipeilykeskuksessa A-halli uudistui jo 2015 ja B-halli 2017, ja nyt oli C-hallin aika. Kiipeilykeskuksen

esimiehen Oskari Sneckin mukaan suunnittelun kärkenä oli ajatus siitä, että C-halli palvelisi paremmin jatkuvasti lisääntyviä junnukiipeilyryhmiä.

- C-hallin suunnittelu aloitettiin Walltechin osaavan suunnittelutiimin kanssa juuri ennen koronapandemian alkua ja poikkeusolojen aikana remontti saatiin vietyä läpi etuajassa, vaikka työmiesten pääsyä rajojen yli jouduttiinkin hetki odottamaan. Päivitys auttaa kaikkia harrastajia, kun nyt saamme vapautettua B-hallia enemmän kaikkien harrastajien käyttöön. Puitteet paranevat myös yritys- ja synttäriryhmille, Sneck kertoo.

Säätiö rahoittaa investoinnit ja hankkeet Opetusministeriön tuella, Helsingin kaupungin lainalla, pankin lainalla ja pienellä omalla pääomalla. Usko Koillis-Helsingin kehittämiseen ja asukasmäärän kasvuun on kova.

- Säätiö kantaa ison vastuun liikuntapaikkojen kehittämisestä ja tilojen kunnosta, tärkeimpänä näkökulmana asiakkaiden viihtyminen. Koronan aikana päätökset ovat haastavia, mutta päätöksiä ohjaavat eteenpäin alueen merkittävä kasvu sekä kova tarve laadukkaille harrastusolosuhteille ja hyvinvointipalveluille, Kilpeläinen sanoo.

## KÄYNNISSÄ OLEVAT KEHITYSHANKKEET:

- Tapulikaupungin uuden liikuntakeskuksen rakentaminen alkaa syksyllä. Halliin rakentuu n. 4000 m<sup>2</sup> liikuntatila, joka on suunniteltu sopivaksi mm. salibandylle, joukkuevoimistelulle, käsipallolle, futsalille, lentopallolle ja cheerleadingille. Hanketta viedään eteenpäin yhdessä Heilala Capitalin ja Roope Heilalan kanssa.
- Puistolän Mailapelikeskuksen ylipainehalli pyritään muuttamaan kiinteäksi PVC-halliksi. Hanke on poikkeuslupakäsittelyssä ja käynnistyy todennäköisesti vuodenvaihteen jälkeen. Uusi halli parantaa alueen ilmettä ja on merkittävä energiansäästö, joka luonnollisesti vähentää hiilijalanjälkeä.
- Tapanilassa rakennusistamme vanhimpaan, Erätaloon, tehtiin laaja linjasaneeraus. Hanke oli toteutettava, koska vanha linja oli tiensä päässä ja aiheutti ongelmia toistuvasti. Samalla uusittiin iso osa WC ja suihkutiloja.
- Kiipeilykeskuksen C-halli sai kesällä uudet kiipeilyseinät. Köysilinjoiden ja itsevarmistavien laitteiden määrä sekä seinien korkeus kasvoi.
- Päärakennuksen käytäviä, piha-alueita ja julkisivua kunnostettiin.
- Mailapelikeskuksen päähallin kahden tenniskentän pinnoitteet vaihdettiin heinäkuussa joustavaan Nocacrylic-pinnoitteeseen (ITF 3) ja alle laitettiin joustava 6 mm kumimatto, jonka päälle akryyliprimer.
- Muutokset tuovat mukanaan myös uusia toimijoita, kun Eräsalin lavalle rakennettu uusi tanssisali tuo StepUp Schoolin urheilukeskuksen tiloihin.
- PT-palveluiden yhteistyökumppanina aloittaa Prehealth, joka tuo toimintaan ammattimaisuutta ja laajaa osaamista. Valmennuspalveluiden kehittämiseen panostamme jatkossa nykyistä voimakkaammin.



Havainnekuva Tapulikaupungin uudesta liikuntakeskuksesta

Havainnekuva Mailapelikeskuksen ylipainehallin tilalle suunnitellusta PVC-hallista.



**Virkistyspäivävalikoiman uutuudet esittäytyvät:**

# KANGOO JUMPS

# PAKOHUONE

Tapanilan Urheilukeskuksessa käy vuosittain satoja yritys- ja koululaisryhmiä viettämässä virkistys- ja liikuntapäivää. Palvelemme myös enenevässä määrin perhejuhlien ja polttareiden viettäjiä. Valikoimassa on viitisenkymmentä ohjattua aktiviteettia, kokous- ja saunatiloja sekä lounasravintola Julian palveluita. Suosituimpien lajienme karkikolmikkona jatkaa myös viime vuoden top 3: Jousiammunta, kuplafutis ja keilaus. Syksyn uutuuksina mukaan tulevat kengurukenkätunti eli kangoo jumps sekä Trap Factoryn kanssa yhteistyössä toteutettavat pakohuonepelit! Näitä voi varata polttareihin, synttäreille ja virkistyspäivään.

## SUUNNITELLAAN YHDESSÄ!

Kysy tarjousta, vastaamme ripeästi:  
myyntipalvelu@tapanilanurheilu.fi

Palautetta asiakkaalta:  
"Kymmenet ovat tulleet kiittämään päivästä. Ihmisillä oli tosi hauskaa: Ruokaa oli riittävästi ja se oli hyvää, logistiikka toimi upeasti, ohjaajat olivat ammattilaisia ja kaikki lajit mieluisia. En ole kuullut yhtään kriittistä palautetta. Kaiken kaikkiaan ikimuistoinen päivä! Olette todella ammattilaisia ja teillä on hyvä fiilis joka tarttuu!" -S.K., ryhmäkoko 140.

## 50 AKTIVITEETTIA VALITTAVANA!

[www.tykyapaivahelsinki.fi](http://www.tykyapaivahelsinki.fi)



ALLAN JORITS

## EHDITKÖ RATKAISTA ARVOITUKSEN? AIKA ALKAA NYT!

Yhteistyössä

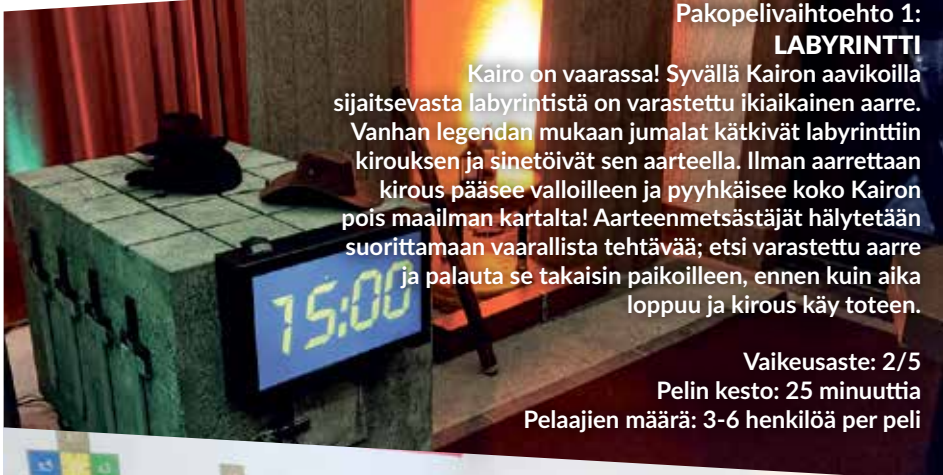


Pakohuonepelissä sinut ja tiimisi lukitaan huoneeseen, josta teidän tulee päästä ulos maksimisuoritusajassa, ratkaisemalla erilaisia arvoituksia. Pakohuonepeleissä yhdistyy hauskuus, ongelmanratkaisutaito ja kekseliäisyys. Pelit eivät vaadi fyysisyyttä. Pelit on suunniteltu 3-6 hengen tiimeille ja pakopelien suosituskäyrä on 12 vuotta. Vaikeusastetta ja kestoa voidaan muokata ryhmän toiveiden ja aiemman kokemuksen mukaan. Pakopeli sopii hyvin virkistyspäiviin, team building -aktiviteetiksi ja osaksi liikuntapäivää.

### Pakopelivaihtoehto 1: LABYRINTTI

Kairo on vaarassa! Syvällä Kairon aavikoilla sijaitsevasta labyrintistä on varastettu ikiaikainen aarre. Vanhan legendan mukaan jumalat kätkivät labyrinttiin kirouksen ja sinetöivät sen aarteella. Ilman aarrettaan kirous pääsee valloilleen ja pyyhkäisee koko Kairon pois maailman kartalta! Aarteenmetsästäjät hälytetään suorittamaan vaarallista tehtävää; etsi varastettu aarre ja palauta se takaisin paikoilleen, ennen kuin aika loppuu ja kirous käy toteen.

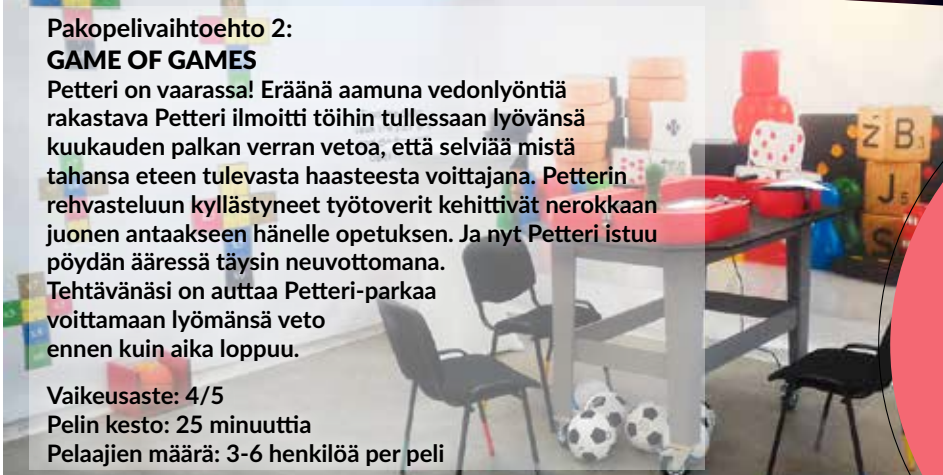
Vaikeusaste: 2/5  
Pelin kesto: 25 minuuttia  
Pelaajien määrä: 3-6 henkilöä per peli



### Pakopelivaihtoehto 2: GAME OF GAMES

Petteri on vaarassa! Eräänä aamuna vedonlyöntiä rakastava Petteri ilmoitti töihin tullessaan lyövänsä kuukauden palkan verran vetoa, että selviää mistä tahansa eteen tulevasta haasteesta voittajana. Petterin rehvasteluun kyllästyneet työtoverit kehittivät nerokkaan juonen antaakseen hänelle opetuksen. Ja nyt Petteri istuu pöydän ääressä täysin neuvottomana. Tehtävänäsi on auttaa Petteri-parkaa voittamaan lyömänsä veto ennen kuin aika loppuu.

Vaikeusaste: 4/5  
Pelin kesto: 25 minuuttia  
Pelaajien määrä: 3-6 henkilöä per peli



## ELÄMYS KANGOO JUMPS -HYPPYKENGILLÄ SAA ENDORFIINIT VIRTAAMAAN

Kangoo jumps näyttää ehkä vähän hullunkuriselta, mutta on todella hikinen ja hauska tunti! Energinen ja kokonaisvaltainen harjoitus kehittää samanaikaisesti sekä lihaskuntoa että kestävyyttä. Perusliikkeitä on helppo aloittelijankin seurata ja niitä voidaan vaikeuttaa sitä mukaa kun taidot kehittyvät.

Tunnin hikisyydestä antaa vinkkiä urheilukeskuksen henkilökunnan testiryhmän reaktiot: 10 minuutin jälkeen moni puuskuttaen epäili, että tunnista ei selvitä hengissä. Silti loppua kohden testaajien vauhti vain kiihtyi, kun kenkiin tuli luottoa ja hyppyihin korkeutta. Olo tunnin jälkeen oli mahtava: Täydellisen lämmin ja mihinkään ei sattunut, ei edes jalkoihin! Kengillä on vaikeinta seistä paikoillaan, joten pienessä liikkeessä pysyminen auttaa totuttelussa.

Tunnilla käytettävät kengurukenkät kehitettiin alun perin urheilijoille, jotka olivat toipumassa jalkavammoista. Sveitsiläinen Denis Naville otti konseptin uudelleen kehitykseen 1990-luvulla. Muutamassa kymmenessä vuodessa Kangoo Jumps on levinnyt ympäri maailman miljoonien ihmisten iloksi, jotka ovat löytäneet hauskan ja tehokkaan liikuntamuodon.

## TIESITKÖ TÄMÄN?

Hyppiminen aikaansaa suuremman G-voiman, mikä vahvistaa lihaksistoa ja luustoa. NASA:n tutkimuksissa on todettu, että avaruudesta palanneiden astronauttien luuston ja lihasten jälleenrakentamisessa hyppiminen on tehokkain harjoitus.





## Kiipeilypari Marina &amp; Niko

## KIIPEILEMINEN YHDESSÄ VAHVISTAA LUOTTAMUSTA

Marinan ja Nikon yhteinen tarina kiipeilyn parissa alkoi 2014, kun Niko sai houkutelua Marinan mukaan Kiipeilykeskukseen kokeilemaan yläköysikiipeilyä. Niko oli aloittanut aiemmin kaverin houkuttelemana ja kiipeily tuntui kuin kotiinpaluulta. Rohkeuden ja kunnan kehittyessä Marinakin ihastui lajiin. Kiipeilyssä kiehto itsensä haastaminen ja mukava yhteinen tekeminen, jonka parissa kunto kehittyi huomaamatta. Kiipeilytaitojen kasvaessa ulkokiipeily, multipitch-reitit ja ulkomaiden upeat kiipeilykohteet alkoivat houkutella, mutta ajatus tippumisesta köyden varaan jännitti.

– Kiipeilyohjaajan asiantuntevassa opetuksessa pienimmätkin jännitykset yläköysikiipeilyssä katosivat kokonaan. Harjoittelu ohjaajien kanssa toi luottoa omiin, ja myös parin, taitoihin. Tieto ja taito on luonut itsevarmuutta ja kiipeily on muuttunut rennommaksi, Marina kertoo. Nälkä on kasvanut syödessä ja pariskunta onkin lyhyessä ajassa edennyt koko Kiipeilykeskuksen monipuolisen kurssivalikoiman läpi kallio- ja tekniikkakursseista pelastustaitojen kurssiin saakka.

– Sieltä jäi käteen erilaisia toimintatapoja ja taitoja, joilla voi ratkaista yllättäviä tilanteita, joihin ei haluaisi joutua, mutta joihin joutumisen riski on ulkokiipeilyssä olemassa”, Marina kuvailee.

– Ulkokiipeilyn parhaita puolia ovat luonnossa oleminen ja upeat paikat, joissa ei muuten tulisi käytyä, ja kiipeilykohteissa saa useimmiten olla rauhassa muiden kiipeilijöiden kanssa. Kiipeilyn perässä on matkusteltu ympäri Suomea, Ruotsia, Thaimaata, sekä Espanjan mannerta ja Mallorcaa. Seuraava tavoite on Norjan multipitch-reitit, Marina kertoo ja jatkaa:

– Kuuden kiipeilyvuoden aikana on harrastuksen myötä tullut myös uusia hyviä ystäviä. Vietämme ison osan yhteisestä vapaa-ajastamme ja lomista tavalla tai

toisella kiipeilyn parissa: sisällä, ulkona tai ulkomailla, joko kahdestaan tai porukalla. Meidän yhteinen tarina kiipeilyn parissa on alkanut Kiipeilykeskuksesta ja se on edelleen meille ykköshalli.”


[kiipeilykeskus.com](http://kiipeilykeskus.com)


## TAPANILAN TERVEYDESSÄ UUSI HIEROJA-FYSIOTERAPEUTTI

MosaGymillä on nyt mahdollisuus saada hierojan ja fysioterapeutin palveluita erilaisiin kipu- ja jännitystiloihin. Hoitoon voi tulla ilman lääkärin lähetettä ja Tapanilan Terveys tarjoaa kaikille uusille asiakkaille -50% alennuksen hoitokäynnistä. Ajan voit varata soittamalla tai sähköisesti. Tiesitkö, että Tapanilan Terveystalo on nykyään Tapanilan Terveys?

Tutustu uusiin nettisivuihin täällä:  
[www.tapanilanterveys.fi](http://www.tapanilanterveys.fi)



TIETOISTA LÄSNÄOLOA JA STRESSINPURKUA

Keskiviikosta 16.9. alkaen Meditaatio & rentoutuminen -kursilla saat vastapainoa arjen stressille ja kiireelle. Meditatiivista hiljentymistä, rentoutumista ja tietoisuustaitoja. Kurssilla tutustutaan erilaisista lähteistä tuleviin sovelletuihin meditaatio- ja rentoutumisharjoituksiin. Mukaan tarvitset vain uteliaan ja avoimen mielen niin teet tutkimusmatkan omaan kehomyieleen.

Kurssin ovat kehittäneet yhdessä kognitiotieteilijä ja psykofyysisten menetelmien kouluttaja Pasi Pölönen sekä psykoterapeutti ja fysioterapeutti Sami Mänty-Aho. Tavoitteena on ollut yhdistää elementtejä lääketieteestä, kognitiotieteestä, psykologiasta ja meditatiivisista harjoituksista, joista kummallakin ohjaajalla on pitkä kokemus.

Kurssin harjoitukset pitävät sisällään seisten tehtävää liikemeditaatiota sekä istuen ja maaten tehtäviä liikkumattomia meditatiivisia harjoituksia. Liikemeditaation liikkeet ovat yksinkertaisia, eivät vaadi notkeutta eivätkä liikkuvuutta eikä niissä tule hiki.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:  
[sami@tapanilanterveys.fi](mailto:sami@tapanilanterveys.fi)

## MAILAPELIKESKUKSEEN NOVACRYLIC-PINNOITETTUJA KENTTIÄ

Puistossa sijaitsevan Helsingin Mailapelikeskuksen päähallin kahden tenniskentän pinnoitteet vaihdettiin heinäkuussa kovaan Novacrylic-pinnoitteeseen (ITF 3). Pinnoitteen alle laitettiin joustava akryyliprimer. Kenttien rajojen sisäpuoli maalattiin lilaksi ja ulkopuoli vihreäksi.

Mailapelikeskuksen hallipäällikkö Saara Schauman iloitsee muutoksesta: – Muutos lisäsi päähallimme nykyaikaisuutta ja auttaa meidän kisajärjestämistä. Kilpatason pelaajat pitävät kovista kentistä. Nyt tenniskilpailuja on helpompi järjestää, koska nyt meillä on entistä enemmän kovia kenttiä. Osa vakioasiakkaistamme kuitenkin pitää myös velour-pinnoitteista kentistämme, koska tuntuvat pehmeiltä, niin pidimme niitä kaksi. On makuasia millä tykkää pelata, niin nyt on kivasti vaihtoehtoja”, Saara kertoo.

Tervetuloa testaamaan upouusia kenttiä!

[mailapelikeskus.fi](http://mailapelikeskus.fi)

HELSINGIN MAILAPELIKESKUS

## TIESITKÖ? VAPAAHARJOITTELU TILOISSAMME

Kaipaatko joskus isoa treenitilaa omatoimista harjoittelua varten? Urheilukeskuksen vapaissa tiloissa voi treenata omatoimisesti vapaaharjoittelumaksulla: aikuisilta 5 €/kerta ja alaikäisiltä 2 €. Vapaaohjoittelua voi tehdä mm. salibandyn alakentällä, nyrkkeilyosalissa, studiossa ja tatameilla. Saatavana on myös kuukausi- ja sarjakortteja.



## YHTEYSTIEDOT:

Tapanilan Urheilukeskus  
Erätie 3, Helsinki  
puh. 09 350 7077  
[tapanilanurheilu.fi](http://tapanilanurheilu.fi)



## SEINÄKIIPEILYN ALKEISKURSSI

89€  
(norm. 99 €)

3h kurssilla opit yläköysivarmistustaidot. Sis. 1kk kiipeilyaikaa sekä kansallisen varmistuskortin.

[kiipeilykeskus.com](http://kiipeilykeskus.com)


## HOHTO-KEILAUSRATA

25€  
(norm. 34-42 €)

Tarjous voimassa hohtokeilausaikoina tällä kupongilla. Sis. kengät 4:lle. Max 4 pelaajaa per rata.

[mosabowling.fi](http://mosabowling.fi)


## PINGIS-, SQUASH- TAI SULKAPALLO-VUORO

Tarjous koskee yhtä kertavarausta. Tarjous voimassa tällä kupongilla.

[mailapelikeskus.fi](http://mailapelikeskus.fi)


## BILJARDI-VUORO

Testaa snookeria tai poolia! Tarjous koskee yhtä kertavarausta. Voimassa tällä kupongilla.

[mosabiljardi.fi](http://mosabiljardi.fi)