

SIRKUS SAAPUU TAPANILAAN!

Sirkus Magentan tiistai-iltojen taapero- ja perhesirkusryhmissä keskitytään lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen ja yhdessä liikkumisen iloon. Tunneilla leikitään, temppuillaan ja kokeillaan eri sirkusvälineitä. Pariakrobatiaa harjoitellessa aikuistenkin voimat kasvavat lasta nostellessa ja pyöritellessä.

TYKYPÄIVIEN UUTUUSLAJI!

Virkistyspäivälajina sirkus tarjoaa työyhteisön toiveen mukaan temppuilua matalalla kynnyksellä, jongleerausta ja tutustumista sirkusvälineisiin – tai jos kaipaatte haastetta, sitä löytyy pariakrobatiasta tai vaikkapa ihmispyramidien rakentamisesta! Sirkus tuo taatusti innostavaa ja virkistävää vaihtelua arkirutiineihin.



Sirkus Magenta

www.sirkusmagenta.fi

@sirkusmagenta

Tykypäivät:

www.tykyvaivahelsinki.fi



Tulossa syksyllä:

ASEMAN LASTEN VANHEMPAINILTA 13.10.

Järjestämme Aseman lapset ry:n kanssa kaikille avoimen vanhempainillan keskiviikkona 13.10. klo 18 lähialueiden vanhemmille, isovanhemmille, seuratoimijoille ja valmentajille. Aiheina ovat vakava koulukiusaaminen sekä nuorten päihteiden käyttö ja siihen liittyvät rikokset. Mukana päihteistä ja rikoksista keskustelemassa Aseman Lapset ry:n Ripa-hankkeen projektityöntekijät **Pietro Saari** ja **Matti Mears**. He kertovat omista taustoistaan ja puhuvat nuorten rikoksista ja päihteidenkäytöstä sekä miten niihin voisi puuttua. Tilaisuudessa on hyvin aikaa keskustelulle ja kysymyksille. Koulukiusaamisesta on puhumassa Aseman Lapset ry:n K-O-hankkeen kouluttaja **Petteri Pietinen**.

K-O-toiminnan avulla puututaan pitkittyneisiin ja haastaviin koulukiusaamistapauksiin, joissa tilanteet ovat saattaneet kärjistyä niin, että kodin ja koulun välinen yhteistyö on vaikeutunut. Konfliktien selvittämisen ammattilainen kokoaa verkoston, jonka kanssa tilannetta selvitetään ja seurataan. Kaikkien osapuolten kuuleminen, puolueettomuus ja perheiden tukeminen on ratkaisevaa tilanteen selvittämisessä ja pitkäkestoisten vaikutusten saavuttamisessa.

Ripa-hankkeen Pietrolla ja Matilla on itsellään pitkä, nuorena alkanut päihde- ja rikostausta. Perinteisestä ammattilaisasetelmasta käsin voi välillä olla vaikea päästä syvälle kasautuvasti oireilevan nuoren toiminnan juurisyyhin tai tämän

kokemuksen tavoittamiseen. Kokemusasiantuntijoiden ymmärrystä hyödyntämällä luodaan uusia työkaluja nuoria kohtaavaan työhön. Samalla etsitään uusia tulokulmia riskitilanteissa olevia nuoria kohtaavien tahojen toimintaan. Tilaisuus on maksuton, mutta rajallisen paikatilanteen takia otamme vastaan ennakoilmoittautumisia.

ASEMAT LAPSET RY

tukee lasten ja nuorten tervettä kasvua sekä luontevaa vuorovaikutusta aikuisten kanssa. Yhdistys tekee työtä lasten ja nuorten lisäksi myös heidän lähipiirinsä kanssa ja pyrkii vaikuttamaan yhteiskuntaan, jotta siitä tulisi nuorten hyvinvointia parantava. Vuonna 1990 perustettu Aseman Lapset on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton valtakunnallinen järjestö. Toimintamuotoihin kuuluvat mm. Walkers-kahvilat, löytävä nuorisotyö, katusovittelu ja kiusaamiseen puuttuva työ.

RIPA-HANKKEESSA

ehkäistään nuorten rikos- ja päihdekierteiden syvenemistä yhdistämällä koulutettujen kokemusasiantuntijoiden ymmärrystä ammatilliseen toimintaan nuorten parissa. Tavoite on löytää uusia keinoja nuorten toistuvaan rikos- ja päihdekäyttämiseen pureutumiseen sekä muutostahdon vahvistamiseen.

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET:

www.tapanilanurheilu.fi/uutiset
Pietron blogikirjoituksia työstä nuorten kanssa:
www.asemanlapset.fi/blogit



SYKSYN TAPAHTUMAT TAPANILAN URHEILUKESKUKSESSA

- 4.9. Ulkoilmaelokuvailta: Coco & Bohemian Rhapsody
- 2.10. Oktoberfest
- 13.10. Koko kylän vanhempainilta Aseman Lapset ry:n kanssa
- 29.-30.10. Halloween
- 3.-4.12. Koko perheen pikkujoulut
- 1.-12.12. Joulupuukeräys



www.tapanilanurheilu.fi/julia

LOUNASRAVINTOLA JULIAN Teematapahtumat

Kyllä meitä nyt hemmotellaan! Julia tarjoaa lounaalla joka päivälle jälkiruokaa! Tarjolla lounaalla myös talon burger, ja joka tiistai on kalapäivä. Suositut take-away-perjantait jatkuvat, joten viikonlopun brunsseille ja kahvihetkiin voi noutaa herkkuja perjantaisin Juliasta aina klo 10 eteenpäin. Ravintola Julia on keskeisesti mukana Tapanilan Urheilukeskuksen syksyn tapahtumissa. Ravintola sisustetaan henkilökuntaa myöten Oktoberfestinä, Halloweeninä ja koko perheen pikkujouluissa sekä uudenvuoden juhlissa, ja menu on tietenkin vimpan päälle teeman mukainen!



"Opiskelin rikosseuraamusalaa, sosiaalialaa sekä oikeustieteitä. Olen korkeasti koulutettu ammattilainen ja asiantuntija. Pietron kanssa töissä olen oppinut paljon. Muun muassa sen, että Pietron kokemusten kautta saadun osaamisen rinnalla olen vasta ihan harjoittelija."
Julia Saarholm,
tutkimuskoordinaattori,
Aseman Lapset ry

REITINTEKIJÄT SISÄKIIPEILYN TULEVIA SUPERSTAROJA

UUTTA KIIVETTÄVÄÄ JOKAISENA ARKIPÄIVÄNÄ

Sisäkiipeilyn valtavan kasvun myötä asiakaskunnan taitotaso ja ikähaitari on laajentunut, ja vienyt reitinteon vaatimukset korkeammalle tasolle. Aiemmin reitit yrittivät paljolti imitoida kallioilla tapahtuvaa kiipeilyä, kun nyt reitit vaativat kiipeilijältä enemmän ongelmanratkaisutaitoja ja dynaamista liikehdintää.

Kiipeilykeskuksen pääreitintekijä **Santeri Turkulainen** kertoo, että boulderoinnin kasvu on tuonut toisenlaista näkemystä myös köysireittien puolelle. Sieltä tulee ajatus, että reittien on myös visuaalisesti näytettävä hyvältä. Harrastajamäärän kasvu on luonut myös uusia kohderyhmiä reitintekijöille:

- Lisähaasteita tuova uusi ryhmä on todella kovaa kiipeävät juniorit. On osattava rakentaa todella vaikeita reittejä, jotka on suunniteltu lyhyille kiipeilijöille”

Santeri kertoo. Reitinteko on tekijän näkökulmasta muuttunut myös otteiden monipuolistumisen myötä:

- Nykyisillä otteilla pystytään tekemään reittejä, jotka palvelevat samalla sekä pidempiä että lyhyempiä kiipeilijöitä. Esimerkiksi puolen metrin kokoisilla otteilla pystytään rakentamaan reittejä, joista eri mittaiset kiipeilijät voivat ottaa eri tavoin kiinni.

REITINTEKIJÄT OVAT OMA AMMATTIRYHMÄNSÄ

Kiipeilykeskuksen vastaava **Oskari Sneck** kertoo reitinteon menneen ammattimaisempaan spesifin osaamisen suuntaan ja reitintekijät ovat sisäkiipeilyksen tarpeista syntynyt uusi ammattiryhmä. Enää reittejä eivät tee kaikki työntekijät, vaan päävastuu on reitintekotiimillä. Oskari ennustaa, että sisäkiipeilyn kasvaessa reitintekijöiden arvostus tulee kasvamaan entisestään.

- Reitintekijöiden osaaminen kehittyi ihan omaan suuntaansa ja heillä on sellaista osaamista mitä silloin tällöin reittejä tekevällä ei ole. Pätevät ja äärimmäisen hyvät reitintekijät tulevat olemaan sisäkiipeilyn superstaroja, jotka pystyvät taikomaan sinne seinälle niitä pähkinöitä, joita kiipeilijät

pääsevät ratkomaan, Oskari kertoo ja jatkaa kehumalla Santeria ja hänen työpariaan **Alexi Mikkolaa**:

- Jätkät imevät vaikutteita tutkimalla World Cupin kisareittien muuveja.

Nämä kaverit pystyvät suunnittelemaan reittejä kenelle tahansa Suomessa. Santeri ja Aleksi tekivät

maajoukkueelle treenireittejä heinäkuun treenileirille Tanskan PM-kisoja varten, ja elokuussa kisattiin Kiipeilykeskuksessa myös junioreiden SM-boulderkitat.

Syksyn myötä kiipeilykeskuksessa palataan vilkkaampaan arkeen ja uusia reittejä rakentuu jokaisena viikon arkipäivänä - aivan varmasti jokaisen tasolle sopivasti!



www.kiipeilykeskus.com



BILJARDIN SM-KISAT PELATAAN 3.-5.12. TAPULIN LIIKUNTAKESKUKSESSA!

TARJOLLA SUOMEN PARASTA BILJARDIA!

Joulukuussa päästään seuraamaan kotimaista ja ulkomaista huippubiljardia, kun SM-kisat ja niiden oheistapahtumia täynnä oleva biljardiviikko saapuvat Tapulin Liikuntakeskukseen. Biljardiliiton puheenjohtaja **Joni Ahola** lupaa, että odotettavissa on huippuhieno tapahtuma.

- Biljardin SM-finaalit on ollut vuosittain suomalaisen biljardin päätapahtuma, jossa kaikkien lajien parhaat kohtaavat. Areena tulee varmasti olemaan taas kerran upea, kun jokaisesta lajista saadaan kilpailupöytä samaan tilaan, Ahola kertoo.

SM-taistossa ovat biljardin lajeista mukana kaisa, pool, 9-pallo, pyramidi, snooker ja kara.

- Kattaus on erinomainen ja näin laajalla lajimäärällä vastaavanlaisia tapahtumia ei ole järjestetty muualla kuin Suomessa. Kilpailun formaatti on myös yleisölle mielenkiintoinen tarjoten useita jännittäviä tilanteita ja Suomen parhaat pelaajat kustakin sarjasta tarjoavat varmasti upeita suorituksia pitkin päivää, Ahola sanoo.

VIIKKO HUIPENTUU FLORIAN KOHLERIN TRICKSHOTTEIHIN

Biljardiviikon anti sopii kaikille biljardista kiinnostuneille, ja monipuolista tapahtumaa löytyy niin lapsille kuin aikuisillekin ja jokaiselle aloittelijoista ammattilaisiin.

- SM-viikolla vähintään yhtenä päivänä pääpaino on puhtaasti nuorisotoiminnassa. Pidetään alkeiskursseja, kokeneemmille lisäopastusta ja lisähaastetta taitotason mukaisesti ja lyhyitä kilpailuja sekä yhteistä hauskaa biljardin parissa, Ahola kertoo.

Oheistapahtumien kirkkain tähti on maailmankuulu **Florian "Venom" Kohler**, joka tuo Helsinkiin Trickshots shown! Biljardin tempupyöntien kaksinkertainen maailmanmestari ja kuusinkertainen Guinness World Records haltija Florian Kohler näyttää uskomattomia biljarditemppuja.

- Florianin kanssa on tästä legendaarisesta Venom Show -tapahtuman järjestämisestä keskusteltu jo pidemmän aikaa ja on todella upeaa, että hänet saadaan viimein myös Suomeen. Odotan itse todella innoissani näkeväni maailmankuulun tempupyöntien mestarin livenä, Ahola riemuitsee ja jatkaa:

- Maailmassa on todella monta taitavaa trick shot -lyöntien osaajaa, myös Suomessa, mutta itse henkilökohtaisesti pidän Floriania kaikkien aikojen parhaana ja monipuolisimpana trick shot -lyöntien taitajana. Florian on itse myös kaikkien mahdollisten biljardilajien intohimoinen ystävä ja uskon näiltä osin myös hänen viihtyvän mukavasti SM-finaalitapahtumassa.

sm.sbil.fi
venomtrickshots.com



KIINNOSTUITKO?
**BILJARDIN ERI LAJIT
ESITTELYSSÄ**
Videosittelyt kaikista biljardilajeista:
www.biljardisuomi.fi/lajiesittely

AQUA MAREN ÄITIYSLIIKUNNAN PIENRYHMÄT

Raskaus ja synnytys vaikuttavat äidin kehoon monin eri tavoin ja toisinaan nämä muutokset vaikuttavat kehon toimintaan vielä vuosia synnytyksen jälkeen. Aqua-Trion äitiysliikunta pyörii tiistaiamupäivisin Tapanilan Urheilukeskuksen Mosatilassa. Valmennuksen aloittamiselle ei ole väärää hetkeä eli siihen voi tulla missä vaiheessa omaa äitiyttä vaan.

Raskaana olevilla synnytykseen valmistautuminen helpottaa sekä itse synnytystä että siitä palautumista. Pienryhmävalmennuksessa opetellaan hengitystä ja rentoutustekniikoita, jotka auttavat hallitsemaan synnytyksen aikaisia kipuja ja parhaimmillaan parantavat synnytyksen etenemistä.

Synnyttäneillä äideillä raskauden ja synnytyksen seurauksena keskivartaloon ja lantionpohjaan on saattanut jäädä lihasheikkoutta tai lihasten toimimattomuutta, jotka aiheuttavat erilaisia oireita, kuten alaselkäkipuja, vatsan pömpötystä ja virtsanpidätysongelmia. Näitä kaikkia voidaan helpottaa keskivartalon syvän tuen ja lantionpohjan aktivoimisella ja vahvistamisella

Aqua-Trio on järjestänyt Vantaalla jo 25 vuotta vauva- ja perheuntia. Äitiysliikunnan ohjaajana toimii fysioterapeutti ja äitiysliikuntavalmentaja **Marjut Nissilä**.

www.aquamare.fi



*Aqua
Mare*

Harrastajat odottavat uusiin tiloihin siirtymistä

TAPULIN LIKUNTAKESKUS

AUKEAA LOKAKUUSSA

Lokakuussa avautuvaan Tapulin Liikuntakeskukseen on tulossa lähes 4000 m² liikuntatilaa voimistelulle, salibandyille, lentopallolle ja futsalille. Kyseessä on viimeisen päälle lajiolosuhteet huomioiva harjoitushalli, mutta noin 350 henkilön katsomokin löytyy ja syksy on varattu jo salibandy- ja lentopallojen lisäksi voimistelunäytöksiä ja biljardin SM-kisatapahtuma. Tapuliin tulevat treenaamaan alkuvaiheessa EräViikingit ja Tapanilan Erän Voimistelujaosto, sekä Tapanilan Urheilutalosaatiön näkökulmasta uudet seurat PuMa Volley ja Jokerit Salibandy.

VOIMISTELULLE OMA HALLI

Tapanilan Erän voimistelujaosto saa Tapulista oman hallin, jossa on kolme kilpatasoisia voimistelukanveesia.

– Uuden hallin aukeaminen on jo nyt lisännyt motivaatiota niin valmentajilla suunnitella toimintaa, kuin voimistelijoilakin. Tätä ennen olemme osittain jakaneet harjoittelutiloja muiden lajien kanssa ja niissä rullaillaan raskaita mattoja muiden lajien tieltä. Tapulin aukeamisen jälkeen kaikki vuorot ovat kanveesilla ja se on selkeä parannus, voimistelujaoston toiminnanjohtaja Salla Virranniemi kertoo.

Uuden hallin myötä Tapanilan Erän voimistelulla on paremmat harjoiteloosuhteet kuin millään muulla voimisteluseuralla pääkaupunkiseudulla.

– On todella tärkeää, että saadaan oma paikka ja toiminnan keskus. Se lisää yhteistyötä valmentajien välillä ja oma paikka tuo yhteenkuuluvuutta ja seurahenkeä. Monta vuotta tätä on suunniteltu ja haaveiltu ja nyt se unelma toteutuu!, Virranniemi sanoo ja jatkaa:

– Nyt on suomalaisen voimistelun 125-vuotisjuhlavuosi ja siksi tuntuukin erityisen upealta, että vietämme juhlavuotta ja nyt voimistelu saa arvoisensa olosuhteet tyttöjen ja naisten liikuntaan!, Virranniemi iloitsee.



[www.tapanilanurheilu.fi/
tapulikaupunki](http://www.tapanilanurheilu.fi/tapulikaupunki)
tapanilaneravoimistelu.fi
@tapanilaneragymnastics
jokeritsb.fi
@jokeritsb
puma-volley.fi
@pumanaiset

JOKEREILLE UUSI ALUEVALTAUS

– Uusi lokaatio seuran päämajaksi tuo uutta virtaa ja luonnollisesti pelaajamme odottavat uusia olosuhteita todella paljon. Seuralle tulee parin vuoden päästä kymmenen vuotta täyteen ja uuden hallin myötä saadaan toimintaa uudelle tasolle. Meillä on ryhmiä kaikille harrastajaryhmille ja perustamme nyt vielä uuden ryhmän 2013–2014-syntyneille, Jokerit Salibandy toiminnanjohtaja Joni Toivola kertoo.

Tapulin viereiset lenkkipolut ovat joukkueiden harjoittelulle ehdoton plussa.

– Olen itse kasvanut lapsuuden lähellä, joten on mahtavat fiilikset päästä vetämään lenkkejä tuttuihin maastoihin valmennettavien kanssa! Odotan myös hyvää yhteistyötä muiden seurojen kanssa, jotka tiloja käyttävät. Varmasti saamme viikastettua koko alueen liikuntamahdollisuuksia, Toivola sanoo.

PUMA VOLLEY TUO TAPULIIN NAISTEN 1.SARJAN PELIT

Tapulissa harjoittelevat tulevalta kaudella PuMan vanhemmista junioreista ja aikuispelaajista koostuvat aikuisten sarjoissa pelaavat ryhmät. Harjoittelun lisäksi Tapulissa pelataan viikonloppuisin PuMan naisten 1- ja 2-sarjan ottelut sekä iso määrä PuMa-Volley'n isompien junioreiden turnauksia. Tervetuloa katsomaan huippulentopalloa!

TANSSIKOULU

ULPUN TUNNEILLA

FIILISTELLÄN

SUOMALAISTA

SIELUNMAISEMAA



Ulpu Jarvan tanssikoulu Ulpu on vakiinnuttanut asemansa Tapanilassa ja syksyn tullen tuntivalikoima monipuolistuu. Ulpun opetus on laadukasta, pedagogisesti vahvaa, monipuolista, yksilöllistä, ammattitaitoista, mutta silti hauskaa ja rentoa.

Valikoimallaan tanssikoulu Ulpu täydentää hienosti muiden tanssikentän toimijoidemme eli Step Upin, Mari Sainion ja Tapanilan Erän tanssitarjontaa.

– Nämä lajit valikoivat siksi, että ne puuttuivat Tapanilan tuntitarjonnasta. Seuratanssia on ylipäänsä Pohjois-Helsingissä vähän tarjolla ja KiddieJam-konseptia ei ole lähiseuduilla missään. Laviksen valitsin tanssiliikuntakonseptiksi sen vuoksi, että lattaripainotteisia tunteja on jo, mutta Lavis on supisuomalainen konsepti, jossa tanssitaan suomalaiseen musaan seurataanssiperinteen mukaisia juttuja, Ulpu kertoo.

Lavis on ollut valtakunnallisestikin suosittua ja sen suosio perustuu monipuolisuuteen, matalaan aloituskynnökseen ja puhtaaseen tanssin iloon.

– Tunnilla jokainen saa olla juuri sellainen kuin on, eikä kenenkään tarvitse olla täydellinen. Laviksessa hauskuus on ykkösjuuttu. Seuratanssilla taas on vakiintunut paikka suomalaisessa sielunmaisemassa ja sydämissä. Mitä meidän kesät olisivatkaan ilman lavatansseja!, Ulpu sanoo.

www.ulpujarva.fi

TANSSIKOULU ULPUN SYKSYN VALIKOIMA:

- Seuratanssi eli lavatanssia kolmella eri tasolla: aivan aloittelijoille, jo vähän tanssineille sekä enemmän kokemusta omaaville.
- Lavis-tanssiliikunta, joka sopii aivan kaikille. Tällä tunnilla jokainen pystyy itse säätämään tunnin tehoa. Onnistumisen kokemuksia ja tanssin iloa sekä aloittelijoille että pidempään tanssineille.
- Lasten tanssitunti KiddieJam kahdelle eri ikäryhmälle. Tanssinopettajien kehittämä konsepti, jossa tutustutaan ikätason mukaisesti erilaisiin tanssilajeihin. Pedagogisesti vahvaa opetusta, jossa ei unohdeta leikkiä ja riemua.

MARI SAINIO

ZUMBA&DANCE&PT

Ihana energinen Mari Sainio tuo kesän valoa syksyn ja talven synkkyyteen! Mari vetää Tapanilan Urheilukeskuksessa tiistai-iltaisoin klo 19 zumbatunteja, joihin voi osallistua kertamaksulla, sarjakortilla ja kausimaksulla, sekä myös zoomin kautta.

www.fb.com/marisainiozumbaetdance

STEP UP TUO LISÄÄ TUNTEJA TAPANILAAN!

Syksyllä 2021 Step Upin tanssituntivalikoima kasvaa entisestään. Nyt on tarjolla 25 viikkotuntia eri ikäisille ja tasoille oppilaille ja runsaasti alkeistunteja!

– Syksyn uutuutena starttaavat Dancemix-tunnit, jotka tarjoavat 3–9 -vuotiaille lapsille mahdollisuuden tutustua sekä katutanssin että showtanssin perusteisiin yhdellä ja samalla tunnilla. Ja sitten yli 30-vuotiaiden aikuisten tuntien suosio yllätti meidät iloisesti ja olemme lisänneet niiden tarjontaa, Step Upin Lasse Muuronen kertoo ja jatkaa:

– Tapanilan Urheilukeskuksen sijainti on kannaltamme erinomainen. Pystymme palvelemaan laajaa ja monipuolista asiakaskuntaa lähietäisyydeltä. Kaupunginosalla on myös pitkät perinteet urheilun ja liikunnan parissa, joten on ollut hienoa päästä osaksi tätä tarinaa.

www.stepupschool.fi
@stepupschool



Supertime! tuo tuoretta näkökulmaa vanhempien liikkumiseen

LASTEN HARRASTUKSET MAHDOLLISTAVAT VANHEMMAN LIKKUMISEN

Usein kuulee, ettei lasten harrastusten takia vanhempi ehdi itse liikkumaan. Harrastuksia saattaa olla useita viikossa ja vapaa-aika menee odotteluun ja edestakaisin ajamiseen. Tuo aika kannattaa hyödyntää oman hyvinvoinnin parantamiseen! Prehealth aloittaa Tapanilassa Supertime!-palvelun vanhempien oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

– Lasten harjoituskautella vanhempien aika on monesti kortilla. Supertime-treenien pituus määritettiin 45 minuuttiin, että vanhemmat ehtivät viedä ja noutaa lapset harjoitusajan puitteissa. Treenit räätälöidään kokonaan asiakkaan tarpeiden, tavoitteiden ja aikataulujen mukaan, Prehealthin liiketoimintajohtaja Niko Leppikangas kertoo.

Valmentaja tekee aluksi kartoituksen, jonka pohjalta laaditaan räätälöity henkilökohtainen harjoitusohjelma. Valmentajan kanssa sovitaan kuinka usein ja milloin harjoitukset pidetään MosaGymillä.

– Takaamme, että valmentajan kanssa 45 minuuttia riittää vaativallekin harjoittelijalle tehokkaaseen harjoitteluun! Treeniajat voi varata myös yhdessä puolison tai kaverin kanssa, jolloin harjoittelusta tulee tuplasti hausempaa, Niko sanoo.



SUPERTIME!-HINNAT:

5 kertaa 395 €
10 kertaa 790 €
Testitreeni valmentajan kanssa 35 €

MosaGymin kuntosalikortti valintasi mukaan -30% Supertime-asiakkuudella. Palvelun voi maksaa kertamaksulla tai osissa. Maksuvälineeksi käyvät myös liikuntaetuuudet.

Lue lisää ja varaa veloituseton konsultaatiotapaaminen:
www.tapanilanurheilu.fi/supertime



PREHEALTHIN SYKSYN OHJATUT RYHMÄT

Ma 6.9. klo 18
Starttiryhmä naisille /
Minna Marjamäki



Ryhmässä keskitytään perus lihaskuntoliikkeiden tekniikoihin, kehonhuoltoon ja haetaan varmuutta sekä innostusta kuntoilun aloittamiselle. Ryhmä sopii vasta-alkajille, vähemmän käyneille ja ryhmän kautta motivaatiota hakeville.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: minna@prehealth.fi

Ke 8.9. 17.30 Painonhallintaryhmä / Noora Löfgren
Ryhmässä keskitytään painonpudotukseen ja rasvanpolttoon. Arki tasapainoon (terveys, uni, henkinen hyvinvointi sekä balanssi). Ryhmä sopii kaikille, joiden tavoitteena on painonpudotus.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: noora@prehealth.fi

Level 1, hinta 59€/kk

- yhteistreeni kerran viikossa

Level 2, hinta 79€/kk

- yhteistreeni kerran viikossa
- sisältää harjoitusohjelman

Level 3, hinta 99€/kk

- yhteistreeni kerran viikossa
- sisältää harjoitusohjelman
- sisältää ruokavalion

JAMKIDS & DEMO

15 VUOTTA MUSIIKIN ILOA

Tapanilan Urheilukeskuksen Erätalon yläkerrassa raikaa iloinen musiikki, mutta kyse ei ole jumpasta vaan bänditunnista! Kaikki alkoi 15 vuotta sitten, kun pieni ja innokas porukka starttasi uudenlaisen musiikkikoulun Helsinkiin. Mukana olivat koulun nykyinen rehtori Kati Nieminen ja toimitusjohtaja Heli Miinin.

– Perustimme ensimmäisen toimipisteemme Tapanilan Urheilukeskukseen, Erätalon vintille, kertoo Heli.

– Oppilaat ja vanhemmat pitävät paikasta. Vanhempi voi käydä muskarin aikana kirjastossa, kahvilla tai kuntosalilla. Tapanilassa on mukava,

Jamkids® MUSIIKKIKOULU DEMO

aktiivinen ja yhteisöllinen meininki ja uskoimme, että musiikkiharrastukselle löytyisi alueelta kiinnostusta, jatkaa Heli hymyillen.

– Toiminnan kasvaessa laajensimme tunteja Hiidenkiven koululle ja Tapanilan ala-asteelle, kun Urheilukeskuksen tila ei enää riittänyt kaikelle toiminnalle.

DEMO TOI MUSIIKIN MYÖS AIKUISILLE

Jamkidsin rinnalle perustettiin

Musiikkikoulu Demo, kun kouluikäisten ja aikuisten osuus toiminnasta alkoi kasvaa. Jamkids

järjestää alle kouluikäisten muskaritoimintaa ja muu musiikinopetus tapahtuu Musiikkikoulu Demossa.

– Moni liikunnanharrastaja ei varmasti tiedä, että Urheilukeskuksessa voi liikuntalajien lisäksi soittaa ja laulaa. Tapanilassa käy viikoittaisilla tunneilla yli sata eri ikäistä oppilasta ja mukana on myös paljon aikuisia, Kati toteaa iloisesti.

– Demon valikoimassa on bändiopetuksen ja laulun lisäksi instrumenttitunteja, mm. kantele, kitara, viulu, harmonikka, rummut ja ukulele, Kati kertoo.

www.jamkids.fi
www.musiikkikouludemo.fi



Nopeutta, ponnistusvoimaa ja räjähtävyyttä

JALOSTAMO TRAINING TUO TREENAAMISEEN TODENNETTUA TULOSTA

Valmennus- ja testaustoimintaa tarjoava Jalostamo Training tarjoaa palvelujaan Tapanilan Urheilukeskuksen tiloissa yhteistyössä Tapanilan Terveyden kanssa.

Kohderyhmää ovat motivoituneet palloilijat ja heidän nopeus-, ketteryyss- sekä voimantuotto-ominaisuuksien kehittäminen.

– Yksilön fysiikan kehittämiseen on joukkueen harjoituksissa rajallisesti aikaa ja pyrimme tuomaan tähän ratkaisua. Jo muutama harjoituskerta, analyysi ja niiden pohjalta teetetty yksilöllinen harjoitusohjelma tuo yleensä kentällä näkyvää kehitystä, kertoo Jalostamo Trainingin konseptista vastaava Jan Vilkkö.

KÄYTÖSSÄ LAITTEET, JOITA EI MUUALTA LÖYDY
Jalostamo Training on panostanut nykyaikaiseen tekniikkaan ja käytössä on mm. Exxentricin voimapyörälaitteet, RepOnen voimantuottomittari, Exer-Genien vastusjuoksulaite, Pentagon-tanko sekä Chronojumpin juoksuanalyysi- ja ponnistusvoimalaitteet.

– Olemme tarkkaan miettineet mitä tarvitaan, jotta harjoittelu on tehokasta ja samalla turvallista. Tarjoamme testauspalveluja sekä erikseen että osana harjoittelua, jolloin kehitys on helppo havaita. Todennettu kehitys on tärkeimpiä motivaatiotekijöitä ja siihen satsaamme, kertoo Vilkkö.

Tarkkaan mietityillä harjoitteilla sekä niiden progressiolla pyritään fyysisten ominaisuuksien nopeaan kehitykseen.

– Kun liike tehdään teknisesti



oikein, vältytään virheellisten tekniikoiden rasituksilta ja tätä kautta loukkaantumisilta. Urheilijan kehityksen kannalta yksi olennainen mittari on, kuinka monta päivää vuodessa pääsee harjoittelemaan terveenä, Vilkkö kertoo. Jalostamo räätälöi valmennuksen yksilö- ja pienryhmille sekä joukkueille heidän aikataulunsa mukaan. – Testauspalvelumme edustaa Suomen kärkeä ja siitä saatavan datan avulla joukkueet ja seurat voivat optimoida omaa harjoitteluaan. Tarvittaessa autamme analysoimaan tuloksia sekä ohjeistamaan harjoittelua, jolloin seurat saavat meistä lisäarvoa omaan arkeensa, Vilkkö sanoo.

TUTUSTU MYÖS JALOSTAMON TYÖKYVYN YLLÄPITÄMISEN JA TYÖSSÄJAKSAMISEN PALVELUIHIN

www.jalostamo.training
[@jalostamo_training](https://www.instagram.com/jalostamo_training)

