



**Palvelevalta herkkutorilta
saat taatusti tuoreita
tuotteita juuri
haluamasi määrän.
TERVETULOA**



K Supermarket
ATERIA

Palvelemme
Ma - La 8-21
Su 9-20



Jenna Kamula viihtyy hyvin Ponnnonmäen urheilukentällä yleisurheilun parissa.

Oma laji löytyi helposti

Jenna Kamula, 13, on harrastanut yleisurheilua jo aivan pienestä pitäen. Hän muistelee, että laji löytyi helposti. -Äiti ehdotti yleisurheilua, ja tykkäsin heti olla treeneissä.

Yleisurheilun lisäksi Jenna on harrastanut partiota, potkunyrkkeilyä ja hieman uintiakin. Yleisurheilun kuitenkin vetänyt pisimmän korren. Yleisurheilussa hän on mieltynyt erityisesti heittolajeihin.

-Kuula, kiekkoja keihästuntuvatminulle luontevimmilta lajeilta.

Jennan kesään kuuluu mahdollisimman paljon kilpailuja ja kaksi-kolme kertaa lajiharjoittelua viikossa Ponnnonmäen urheilukentällä, jossa Kiimingin Urheilijoiden yleisurheilijat viihtyvät pitkälle syksyn. Kun lumi tulee maahan, siirtyvät yleisurheilijat Jokirannan koululle harjoittelemaan.

Kilpaileminen sujuu Jennalta hänen omasta mielestään hyvin. Kilpailupäivän aamuna vatsassa ei lennä perhoseja ja mieli on levollinen.

-Kisapaikalle saavuttaessa tulee hieman kisajännitystä mutta ei niin paljon, että se haittaisi suoritusta, tuumaa hän.

Tarkkoja tulostavoitteita nuori heittäjä ei ole vielä itselleen asettanut mutta myöntää, että kymmenen metrin kuulakaari olisi kiva.

-Sen saavuttamiseksi pitää kyllä harjoitella vielä paljon, toteaa Jenna, jonka paras työntö on yhdeksän metriä.

Viisi vuotta Kiimingissä asunut Jenna aloitti yleisurheilun muualla. Kiimingin Urheilijoiden toimintaan hän tuli pari vuotta sitten.

-KiimU:ssa on kiva harrastaa. Täällä on kivoja ihmisiä ja hyvät valmentajat. Treeniryhmät ovat sen verran pieniä, että seurassa



Erilaiset heitto- ja tekniikkaharjoitteet ovat tulleet Jenna Kamulalle tutuiksi.

saa yksilöllisempää opetusta.

Urheiluharrastuksen lisäksi Jenna viettää aikaa kavereidensa kanssa.

-Heidänkin kanssaan minä liikun paljon.

Hypitään trampoliinilla ja kaikkea muuta.

Vastausta kysymykseen, mikä on nuoren urheilijan lempiruoka, ei tarvitse miettiä. Se on poronkäristys.



Kauneushoitolat
JÄÄLISSÄ & TUIRASSA

- Hyvinvointia, Kauneutta ja Ihonhoitoa -



Kaksi toimipistettä Oulun alueella - myös ilt- ja viikonloppuaikoja.

mm. kasvohoidot, kesto- ja ripsipidennykset, kulmien 3D-pigmentointi, juh lameikki, geelikynnet, käsihoidot, jalkahoidot, vartalohoidot, ...

Tervetuloa! **Vanilliini**
KAUNEUS- JA HYVINVOINTIPALVELUT

**NYT MYÖS
JÄSENKORJAUS!**

Koskitie 28 A, 90500 Oulu | Jäälän liikkeskus, 90940 Jääli
puh. 050 407 3840 | **puh. 08 816 5021**

Avoimma ma-pe klo 10-20, la ja su sopimuksen mukaan.

Katso lisätietoja: www.vanilliini.fi

Soitellaan!

Kaikkien paikallisten
asiantuntijoidemme
suorat puhelinnumerot
löydät nettiosoitteesta

op.fi/oulu/soitasuoraan

OP Oulu



Puheenjohtajan palsta



KAISULEENA JOENVÄÄRÄ

Seuratoiminnasta virtaa arkeen

Ltse olen kasvanut yleisurheilukentän laidalla ja oppinut, että urheilu kuuluu elämään. Lapsesta asti kaikki urheilijat näyttivät minusta aina iloisilta ja hyvinvoivilta. Mietin, että onko jotain muuttunut nykyaikaan tultaessa. No, kansallisella tasolla urheilu- ja seuratoiminta varmasti onkin muuttunut hyvin raadollisiksi, mutta mielestäni meillä KiimU:ssa edelleen näkyy ne iloiset kasvot ja riemunkiljahdukset kuuluvat kenttien laidoilta. Sielläsekin liikkujat että kaikki muut seuratoimijatkin saavat virtaa elämäänsä ja endorfiinit lisääntyvät kehossa.

Joskus tuntuu, että vapaaehtoisena seuratyössä meinaa ilo loppua niin silloin täytyy muuttaa hieman tehtäviä. Liikuttajasta voi tulla liikkuja tai muonittajasta rahastonhoitaja. Uusien tehtävien äärellä huomaa taas eri kantilta sen seuratoiminnan laajuuden ja innostuksen.

Meillä Kiimingin Urheilijoissa saamme olla ylpeitä, että voimme tarjota paikallisille lapsille ja nuorille laadukasta ohjaus- ja valmennustoimintaa useassa eri lajissa. Kotipaikkakunnalla urheillessaan lapsi tutustuu uusiin kavereihin ja luo uusia sosiaalisia verkostoja jopa loppuelämäksi.

Pyrimme KiimUssa järjestämään myös matalan kynnyksen toimintaa, sekä lapsille että aikuisille, jotta kaikilla olisi mahdollisuus kokeilla uusia lajeja sekä kokea liikkumisenäkin mukaan, joksi, valmentajaksi, pelaajaksi, Sinuatarvitaan ja ratoiminnasta virtaa!



Energistä loppukesää.

Kesätyö laajensi näkemystä

Linda Konttila, 17, huomasi OP nuorten kesäduuni mahdollisuuden keväällä ja päätti heti hakea työpaikkaa Kiimingin Urheilijoista. Urheiluseuraan hän halusi, koska häntä kiinnosti lasten kerhojen ohjaus ja liikunta. Siivoustakin oli etukäteen odotettavissa seuran kuntosalilla.

- Seoli kuitenkin isoyllätys kuinka paljon Kimmokkeessa siivotaan päivittäin.

Hän on ohjannut lasten harrastekerhoja muissa yhdistyksissä. Liikuntakerhojen ohjaaminen ja apuohjaajanatoiminen oli hänelle uusi kokemus. Liikunta-alan



ammattilaisten matkassa ollut Linda on havainnut, että lasten liikuntakerhojen ohjaamisessa on erittäin tärkeää pystyä pitämään lasten mielenkiintoa leikkeihin ja harjoitteisiin.

Vaikka kesätyö KiimU:ssa oli mukava kokemus, hän aikoo suuntautua tulevaisuuden ammatissaan muualle. Kolmatta vuottaan Kiimingin lukiossa aloittava Linda aikoo pyrkiä lukemaan lääketiedettä.

- Kesätyöstä Kiimingin Urheilijoissa jäi hyvä maku, tuumaa Linda Konttila.

Seura-asu luo yhteisöllisyyttä seurapaita päivä syyskuussa



Seurapaita-päivä 24.9. värittää päivän urheiluseurojen väreillä.

Tiistaina 24.9. vietetään Seurapaitapäivää. Olympiakomitean ideoimassa tapahtumassa innostetaan pukeutumaan oman urheiluseuran verkkaritakkiin tai pelipaitaan.

Tavoitteena on, että kaikkisuomalaisessa seuratoiminnassa mukana olevat ja olleet pukevat oman seuran verkkaritakin päälle ja lähtevät töihin, kouluun, päiväkotiin kuka minnekin. Näin seuraväki liputtaa

pukeutumalla omaan edustusasuun, yhteisöllisyyttä, muistoja, innostusta, iloa ja välittämistä.

Seurapaitapäivä on osa Olympiakomitean #Seurasydän-kampanjaa, jonka tarkoituksena on innostaa seuroissa toimivia ihmisiä levittämään seurassa vallitsevia yhteisöllisyyden arvoja ympärilleen sosiaalisessa mediassa ja omassa toiminnassaan.

Kampanja kuvastaa rakkautta omaa

seuraa kohtaan ja kertoo, mitä kaikkea hyvää seuran ihmiset ympärilleen luovat. Seurat eivät toimisi ilman ihmisiä, jotka ovat mukana täydellä sydämellään. Seuroissa on yli 1,2 miljoonaa liikkujaa, urheilijaa ja toimijaa.

Olympiakomitea, lajiliitot, liikunnan aluejärjestöt ja urheiluseurat liputtavat yhdessä seuratoiminnansa suurinta vahvuutta – yhteisöllisyyttä.

KIIMINGIN URHEILIJAT JOHTOKUNTA



MIKA JURVAKAINEN

Suunnistus haastaa, palkitsee ja tuo elämyksiä.



TANJA ERKKILÄ

Hiihdon hurmaa Kimmokkeen maastoissa.



MINNA HEIKKILÄ

Jumpaten on ilo liikkua.



RIITTA SUORSA

KiimU mahdollistaa lähiliikunnan kaikille.



EEVA-LIISA HONKANIEMI

KiimU on kaikenikäisten liikuttaja.



NIINA JUUSO

Yleisurheilusta löytyy laji jokaiselle.



K Supermarket
JÄÄLI

KIIMINKI-MARATON

14.9.2019 KLO 12 LAIVAKANKAAN KOULU

WWW.KIIMU.FI



Anne Pyhtinen (vas.) johdatti Veikko Huotarin, Marjatta Huotarin, Pirjo-Liisa Lehtelän, Piia Kynsijärven, Anna Pasurin, Erja Korhosen, Riitta Alaraatikan, Jaana Väitalon ja Kaisa Pohjolan yhteislenkille heinäkuun lopulla.

Yhteislenkit ja ohjelmat tuovat ryhtiä

Marjatta ja Veikko Huotari ovat vuosikausia ihastelleet juoksijoita, joilla askellus rullaa kevyenäköisesti. Monenlaista liikuntaa harrastavat Huotarit ovat matomisestikokeilleet juoksuharrastuksen aloittamisesta onnistumatta kuitenkaan luomaan itsiäänöllistä liikumisen muotoa. Juoksukouluun he halusivat, koska arvelivat onnistuvansa ryhmässä, jossa on muitakin aloittelijoita.

- Olen käynyt Kimmokkeessa ryhmäliikuntatunneilla ja tiesin, että täällä on rento meininki, ajattelin, että täällä jos missään onnistuu myös juoksukouluun osallistuminen, toteaa Marjatta.

Huotareiden tavoitteena juoksukoulun käynnistyessä toukokuun alussa oli kymmenen kilometrin yhtämittainen juoksulenkki syksyllä. Tavoite täyttyi jo heinäkuun puolessa välin. Heidän mielestään parasta juoksukoulussa ovat olleet yhteislenkit ja juoksuohjelma. Viikoittaisen juoksuohjelman ansiosta juokseminen on tavoitteellista.

Huotarit eivät vielä ole saavuttaneet omassa juoksussaan sitä keveyden tunnetta, minkä he arvelevat saavuttavansa kun jatkavat lenkkeilyään juoksukoulun päätyttyä syyskuussa. Mutta niin kamalalta laji ei enää tunnu kuin alussa.

- Ensimmäiset yhteislenkit olivat kamalia. Aloitimme kahden minuutin juoksumatkalla, niin odotin aivan valtavasti, että aika täyttyy ja saa kävellä pari minuuttia ennen seuraavaa juoksuosuutta, muistelee Veikko.

Veikko ja Marjatta Huotarin mielestä ohjattu juoksukoulu on hyvä ja turvallinen tapa aloittaa juoksuharastus.



Säännöllisen viikoittaisen lenkkeilyn ansiosta juoksukunto on kohentunut merkittävästi. Lihaskuntoharjoittelun tärkeyden Huotarit ovat tiedostaneet jo aiemmin. Tosin Veikko arveli kahvakuulailun olevan naisille sopivaa kevyttä liikuntaa, kunnes osallistui juoksukoulun lihaskuntoharjoittelutunnille, jossa välineenä oli kahvakuula.

- Yllätyin kahvakuulaharjoitteiden tehokkuudesta ja että kuin se otti voimille. Se otti kyllä mieheltä luulut pois, naurahtaa Veikko.

Monipuolista harjoittelua

Riitta Alaraatikka osallistuu KiimU:n juoksukouluun toista kertaa. Hän halusi tulla uudestaan koska ryhmä ja juoksukoulusta saatava ohjelma innostavat lajin pariin. Hän on myös ihastunut siihen että ohjattua lihasvoimaharjoittelua on tuotu meneillään olevassa juoksukoulussa harjoitteluojelmaan.

- Itselläni se on ollut se heikko kohta. Nyt olen saanut mukavasti kokemusta ja ohjausta siihen.

Riitta on asettanut itselleen aikatavoitteen. Hän aikoo juosta kymmenen kilometriä alle tuntiin syksyllä.

HALUATKO HYVÄN OLON? HALUATKO EDISTÄÄ TERVEYTTÄSI?

TULE HYVÄN MIELEN TUNNEILLEMME KIMMOKKEeseen.

SYKSYNRYHMÄLIIKUNTALUKUJÄRJESTYS

VOIMASSA 26.8.-20.12. 2019.

TUNNIT KIMMOKKEESSA

VIITANTIE 23, 90900 KIIMINKI.

MAANANTAI

12.00-13.00

Circuit Emilia

18.05-19.05

Pump Tanja

19.15-20.15

Hikeä ja hyvää oloa Tanja



TIISTAI

9.30-10.30

Kuntojumppa Päivi



18.00-18.55

Zumba Satu

19.00-20.00

Hathajooga Anne-Maria

KESKIVIIKKO

9.30-10.30

Lavis Päivi



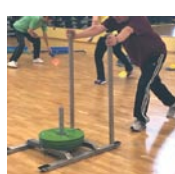
18.00-19.00

Pump Sanni

19.10-20.10

FitTreeni Sanni

TORSTAI



17.30-18.20

Fitcross Timo

18.30-19.25

Vatsa-peppu-reisi Tiia

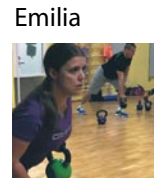
19.30-20.30

FitJooga Katja K

PERJANTAI

9.30-10.30

Kahvakuula Emilia



18.00 - 19.00

Kiertävä teema

STEP syyskuu

kuntonyrkkeily lokakuu

HIIT+liikkuvuus marraskuu

Kahvakuula joulukuu

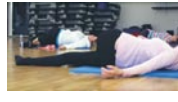
LAUANTAI

11.00-12.00

Pump Katja K

12.05-13.05

Pilates Katja K



SUNNUNTAI

17.30-19.00

Rasvanpoltto

★ = tehotreeni

★ = tanssilinen tunti

★ = kehonhuolto

JOS HALUAT JUMPATA RAJOITUKSETTA KAIKILLA VIIKKO-OHJELMAN TUNNEILLA, HANKI KAUSIKORTTI 100 EUROA **KIIMU:N JÄSENI**LE 90 EUROA (OPISKELIJAT, ELÄKELÄISET 85 EUROA). 10-KERRAN SARJALIPPU 45 EUROA, KERTAMAKSU 5 EUROA). HANKI KAUSIKORTTI NETISSÄ WWW.KIIMU.FI/RHYMÄLIIKUNTA



- Toivon jokaisen lähtevän tunniltani virkistyneenä, tuumaa Satu Koivisto.

Harrastajasta ohjaajaksi

Kimmokkeen tuorein kasvo on **Satu Koivisto**, joka aloittaa tänä syksynä zumba-tuntien ohjaajana. Kimmokkeen jumppasali on kuitenkin hänelle entuudestaan tuttu. Seitsemän vuotta lajia harrastanut Satu on käynyt säännöllisesti Kimmokkeen zumba-tunneilla takavuosina.

- Vuosien harrastamisen jälkeen siirtyminen asiakkaasta ohjaajaksi on haastavaa ja jännittävää, mutta rakas ja tärkeä laji on se oma "henkireikä". Uuden opettelu tuo mieluista uutta haastetta elämään. Odotan innoissani tulevia syksyn zumbailuja KiimU:n mukavassa porukassa ja omaa kehittymistäni ohjaajana, hän paljastaa.

Hänen mielestään Kimmoke on tosi hyvä ja ystävällinen matalan kynnyksen liikuntapaikka. Hän arvostaa muun muassa asiakkaiden mahdollisuutta osallistua tunneille kohtuuhintaisella kertamaksulla.

Zumban suosioksi hän arvelee, että laji on helppoa ja hauskaa tanssiliikuntaa, joka ei vaadi minkäänlaista liikunnallista tai tanssillista taustaa ja taitoja. Tunnilla saa tehokkaasti koko kropan liikkeelle ja hien pintaan ihan huomaamatta hyvän musiikin tahdissa ja rennolla filiksellä porukassa tanssien.

Säännöllistä ryhmäliikuntaa aloittavan ei pidä Satun mielestä karttaa zumbaa.

- Kannattaa ehdottomasti tulla tanssimaan ja antaa lajille mahdollisuus. Muista, että jokainen meistä tunnilla olevista on joskus ollut tunnilla eka kertaa tutustumassa uuteen lajiin, joten jos tanssiminen on sinulle uutta, älä ota paineita mistään, askeleista, koreografioista. Zumba on helppoa ja lajiin pääsee tuntien myötä nopeasti sisälle, toteaa Satu.

Hän suosittelee lajia miehille ja naisille. Kaikki tunnilla tehtävät liikkeet saa tehdä mutta mitään ei ole pakko. Jokainen liikkuu oman kuntonsa, mahdollisuuksiensa ja mahdollisten fyysisten rajoitteidensa mukaan.

Satun motto ohjaamisessa on, että kerran täällä vaan eletään.

- Annetaan musiikin viedä ja nautitaan tanssimisesta jokainen rennosti ja vapaasti omana itsenään ja omalla tyylillään. Saa tanssia sydämen kyllyydestä, saa nauraa ja laulaa. Pääasia on, että kroppa saa liikettä, pää tyhjenee yhden tunnin ajaksi kaikesta muusta ja mieli virkistyy.



Aila ja Esko Seppänen huolehtivat kihaskunnostaan harjoittelemalla viikottain Kimmokkeen kuntosalilla ja jumppissa.

Ohjattu ryhmäliikunta täydentää mukavasti

Aila ja Esko Seppänen ovat kulkeneet säännöllisesti Kimmokkeen ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla tämän vuoden. Molemmat ovat sitä mieltä, että ohjattu tunti täydentää hyvin omatoimista kuntosaliharjoittelua.

- Kuntosalin puolelta saa lihasvoimaa ja täältä jumppasta liikkuvuutta, toteaa Esko Seppänen.

Hänen mielestään ohjattu ryhmäliikunta on tehokas siinäkin mielessä, että tunnilla tulee laitettua itsensä kunnolla töihin, ihan hieken asti.

Aila Seppänen on kulkenut jumppatunneilla jo 80-luvulta lähtien ja on nauttinut ohjatusta liikunnasta pitkään.

- Ohjatuilla tunneilla pääsee liikkumaan ammattilaisen ohjauksessa. Se on turvallista ja monipuolista. Minulla on ollut pitkään olkapää kipeänä, ja sen vuoksi käden liikuttamisessa on ollut rajoitteita, mutta täällä saa ohjaajalta vaihtoehtoja tekemiseen, sanoo Aila.

Hänen mielestään kivut kropassa eivät ole este osallistua ryhmäliikuntatunneille, jossa vaivat yleensä paranevat.

Seppäset eivät ole liioin pitäneet kesälomaa Kimmokkeelta.

- Sitä kun ei voi liikkua varastoon, vaan pitää tehdä säännöllisesti, jotta liikunnan hyödyt vaikuttavat, sanoo Esko.

Jumppasyksy tarjoaa liikunnan iloa ja hyvää oloa



Kiimingin Urheilijoiden syyskausi käynnistyy ryhmäliikunnassa elokuun viimeisellä viikolla. Tämä merkitsee, että tuntitarjonta kaksinkertaistuu kuluneeseen kesään verrattuna.

Ryhmäliikuntatuntien suurkuluttajalle on tarjolla kausikortti, joka mahdollistaa liikkumisen kaikilla ryhmäliikuntatunneilla rajoituksetta. Kerran tai pari viikossa jumppaavalle suositellaan 10 kerran sarjalippuja. Ja jos haluaa käydä ryhmäliikunnassa silloin tällöin tai vaikka vain kerran elämässään, tunnille voi tulla kertamaksulla.

Ryhmäliikuntaohjelmasta löytyvät Kimmokkeen kesto-suositukset kuten pump- ja vatsapeppureisitunnit.

Vauhdikkaista hyppyjumppista ohi kasvaneille jumppaajille Minä aloitan nyt -päätöksen tehneille liikkujille on suunnattu uusi Hikeä ja hyvää oloa -tunti. Vatsapeppureisitunti sopii myös säännöllisen liikunnan aloittavalle kun muistaa, että tekee liikkeistä aluksi ohjaajan näyttämät kevyemmät versiot.

Muita hyviä lihaskuntotunteja ovat Fitcross ja Fitreeni. Tunnit kehittävät myös hapenottookykyä.

Zumba tekee paluun viikko-ohjelmaan. Askelsarjoista ja tanssillisesta jumppasta

pitäville on myös tarjolla puolentoista tunnin mittainen rasvanpolttotunti. Tähän tehotuntiin sisältyy 45-50 minuutin aerobinen osuus ja sen jälkeen koko kropan lihaskuntoharjoittelu.

Perjantai-iltaan sijoittuva kiertävä teema -tunti sisältää syksyn aikana stepin, kuntonyrkkeilyn, Hiit+liikkuvuus ja kahvakuula tunnit.

Kehonhuollon ystäville sopivat fitjooga hathajooga ja pilates.

Arkiaamuihin sijoittuvista tunteista löytyvät lihaskuntaa vahvistavat ja ylläpitävät kuntojumppa ja kahvakuulatunnit. Tanssillisten tuntien ystäviä hemmotellaan Lavis-tunneilla. Lavis on lavatanssijumppaa,

jossa liikutaan tanssiaskelilla ja jumppamaisilla liikkeillä. Tunti tuo hien pintaan. Tarjonnasta löytyy myös Circuit. Kuntopiirityypisellä tunnilla treenataan yksilö- ja pariliikkeitä. Tavoitteena

tunnilla on reipas meno ja hyvä hiki tunnin päätteeksi.

Kimmokkeen ryhmäliikuntaohjaajat muistuttavat, että maltti on valttia liikuntasyksyä aloitettaessa.

- Etenkin jos edellisistä jumppakerroista on vierähtänyt vuosi tai toinenkin,

ensimmäiset kuukaudet kannattaa aloittaa parin jumpan viikotahdilla, jotta keho saa rauhassa tottua uusiin liikkeisiin toteaa, terveysliikuntajäsenen puheenjohtaja **Minna Heikkilä**.

Ryhmäliikuntalukujärjestyksen arki-ammattunnit ovat erityisen suosittuja eläkeläisten keskuudessa, mutta ne soveltuvat vallan mainiosti myös nuorille ja työikäisille.

Viikottaisen ryhmäliikuntalukujärjestyksen lisäksi Kimmokkeessa järjestetään syksyn aikana muutamia extrajumppia ja teemapäiviä muun muassa rentoutumista.

Lauantaina elokuun 24. päivä järjestetään kaikille avoin jumppapäivä klo 10 alken. Luvassa neljän ja puolen tunnin kattausta syyskauden jumppista.

Kimmokkeen jumppasalin monipuoliset varusteet ovat jumppaajien käytettävissä eli tunnille voi tulla ilman omaa jumppamattoa, käsipainoja, kahvakuulaa jne. Liikuntavarusteissa tänä syksynä uusia hankintoja ovat muun muassa joogavyöt.

Timo Immosen Fitcross-tunnilla pääsee ottamaan itsestä mittaa. Yksi tunnin vakiojumppaajista on Pike Lehtikangas (edessä).

Monipuolisuus mahdollistaa tehokkaan kuntoilun



Fitcross-tunti on ollut Kimmokkeen ryhmäliikuntalukujärjestyksessä jo parin vuoden ajan.



Minna Karkulahti on käynyt Kimmokkeen jumpilla muutaman vuoden ajan.

Häntä viehättää jumpmien monipuolisuus ja se, että tunteja ohjaavat kokeneet, kannustavat ja mukavat ohjaajat. Ryhmäliikunnan tarjonta palvelee hyvin hänen jumppatarpeitaan.

- Joskus on ollut lukkarissa kaksi itselleni mieluista tuntia peräkkäin, joista sitten olen vain valinnut kumpaan menen. Tai sitten olen käynyt molemmilla tunneilla jaksamisen mukaan.

Jumppaaminen ei ole ollut aina Minnan juttu. Aikaisemmin hän liikkui paljon ulkona koiran kanssa, kävi uimassa ja kuntosalilla. Naapurin houkuttelemana hän tuli jumppatunnille – ja siitä kaikki alkoi.

Nykyään Minna osallistuu monenlaisille Kimmokkeen tunneille mutta ei ole vielä ihan kaikkia tunteja kokeillut. Hän pitää erityisesti fitcrossista, kehonmuokkaustunneista ja tanssillisista tunneista.

Hän haluaa aktivoida eri lihasryhmiä ja pitää niiden kuntoa mahdollisimman hyvänä. Siksi hän liikkuu näillä erilaisilla tunneilla.

- Mitä enemmän ikää tulee, sen tärkeämpää olisi harjoittaa muun muassa lihasten voimatasoa, koordinaatiota ja tasapainoon liittyviä harjoitteita. Näin kehon toimintakyky pysyy mahdollisimman hyvänä. Liikunta eri muodoissaan on hyvää



KiimU:n ryhmäliikuntatarjonta on runsas ja tunteja on mistä valita tuumaa Minna Karkulahti.

Jumpalla työasiat häviävät mielestä ja olo virkistyy

Kimmokkeen eri ryhmäliikuntatunneilla on nimikko-ohjaajat, mutta aina silloin tällöin ohjaaja on estynyt pitämään omantuntinsa, ja ohjaajaksi tulee joku muu. Tämä sopii Minnalle hyvin.

- Vakituisen ohjaajan poissaolo ei haittaa ollenkaan. Päinvastoin, välillä on ollut mukava yllätys, kun tuuraajalla on ollut ihan erilainen mutta kuitenkin yhtä tehokas tunti.

vastapainoa työlle. Aivot aktivoituvat eri asioille ja työasiat häviävät mielestä, tuumaa Minna.

Millainen jumppakortti on hyvä?

Kimmokkeen jumppasalissa ryhmäliikuntatunnit ovat pyörineet koko kesän. Jumppaajia on riittänyt tunneilla myös kesäkuukausinakin. Kesäkausi on päättymäisillään ja kohta käynnistyy syyskausi ja ohjattuja ryhmäliikuntatunteja on tarjolla joka päivä.

Kysyimme Kimmokkeen ryhmäliikuntatunneilla kävijöiltä: Millainen jumppakortti toimii sinulle? Miksi?



- Tällä hetkellä kausikortti. Pyrin käymään useamman jumpan viikossa ja toisinaan jumppaan pari tuntia peräkkäin kun jään kehonhuolto- tai joogatunnille vielä hikijumpan jälkeen.
- Kortille saa hyvin vastinetta, kun käy viikottain ja useamman jumpan viikossa. Kausikortti innostaa minua myös käymään säännöllisesti jumpilla.

Sanna Alavesa



- Kymmenen kerran kortti. Innostun jumppaamisesta kausiluonteisesti. Harrastan paljon muutakin liikuntaa ja on helppoa kun kortilla voi tulla jumpalle huonolla kelillä tai muulloin kun jumppa tuo vaihtelua muuhun liikkumiseen.
- On kätevää kun kortilla on kertoja niin voi vaan tulla ja kuitata itsensä vaivattomasti tunnille.

Katriina Ylikoski



- Kertamaksu käteisellä tai kortilla. Se on niin helppoa maksaa kun tiskillä on aina henkilökuntaa kun jumpat alkavat.
- Pääsääntöisesti käyn Kimmokkeen kuntosalilla sarjalipulla. Mitään periaatteellista syytä siihen, että maksan joka käynnin erikseen ei ole. Vapaus tulla silloin kun sopii ja maksaa jumppa toimii tällä hetkellä minulle hyvin.

Aija Räihä



Selkä- ja vatsalihasten harjoittaminen sisältyy Sauli Mettovaaran salitreenin aina.

Liikunta on parasta huumetta

Näin tuumaa Sauli Mettovaara, 38, jonka elämään on sisällynyt lähes aina kilpaurheilua. Miehen laji oli pesäpallo aina vuoteen 2013 saakka. KiimU:n miesten suomisarjan joukkueen lopetettua jalansijaa saivat lenkkeily ja kuntosaliharjoittelu. Vuosi sitten Sauli innostui maastopyöräilystä ja harrastus vei miehen Leville kisailemaan.

- Viime kesänä samassa tapahtumassa oli myös polkujuoksu, josta kiinnostuin niin paljon, että päätin kokeilla sitä tänä kesänä.

Pyöräily jäi ja tilalle tulivat juoksulenkit, joita Sauli on tehnyt myös talvella. Hän on mieltynyt nimenomaan maastossa juoksemiseen. Metsälenkit mahdollistavat luonnossa liikkumisen ja tehokkaan treenin.

Entinen joukkueurheilija sanoo löytäneensä oman lajin yksilöurheilun puolelta, ja nimenomaan pitkät matkat ovat tällä hetkellä suuren mielenkiinnon kohteena. Saulin ensimmäinen polkujuoksukisa oli Levillä heinäkuun puolessa välissä. 55 kilometrin matka juostiin vaativissa olosuhteissa. Hän oli kolmeen kymmeneen kilometriin saakka 16 parhaan joukossa. Kivikkoisessa mäessä miehen polvi venähti ja matkanteko hidastui. Saulin aika oli 7.11, ja loppusijoitus oli 33:s, mikä on hyvä ensikertalaiselle. Kaiken kaikkiaan miesten sarjassa kyseisellä matkalla maaliin tuli 280 juoksijaa.

-Ensi vuonna aion juosta kuuteen tuntiin.

Juoksunaikana sattuneen loukkaantumisen Sauli laittaa huonon kenkävalintansa piikkiin. Hän arvelee, että tukevammilla maastojuoksukengillä venähdys olisi ollut vältettävissä. Tuoretta venähdystä lukuun ottamatta miehen urheilu-uraa ei liioin sisälly loukkaantumisia. Yhtenä merkittävänä tekijänä hän pitää säännöllistä kuntosaliharjoittelua.

-Jo pesäpalloa harrastaessani valmentaja opetti meidän tekemään pelaamista tukevaa lihasvoimaharjoittelua, johon on tullut rutiini. Juoksija tarvitsee hyvän lihasvoiman keskivartaloon. Polkujuoksussa ei kyllä pärjää, jos ei huolehdi lihasvoimaharjoittelusta kuntosalilla, tuumaa Sauli.

Hän on aloittamassa vähitellen harjoittelukauden kohti ensi vuoden kisoja. Juoksua hänen viikko-ohjelmassaan tulee olemaan kolme-neljä kertaa ja lihasvoimaharjoittelua kaksi kertaa viikossa.

Mies on silmin nähden innostunut pitkien matkojen polkujuoksusta, eikä hänsulje pois sitä mahdollisuutta, että Lapin kisojen lisäksi juoksisi etelän savanneilla.

-Talvella pakkasessa on tynpeä juosta, eikä olisi yhtään huono idea lähteä silloin jonnekin lämpimään juoksemaan viikoksi, visioi Sauli Mettovaara.

Liikkumisen ilo löytyi kurssin myötä

Heli Tuisku on tyytyväinen että lähti tammikuussa mukaan Kimmokkeessa pidetylle Kiloja pois ja hyvinvointia tilalle -kurssille.

- Olin istunut edellisen puoli vuotta sohvalla ja aikonut aloittaa liikkumisen. Olen aina ollut fiilispohjalta liikkuja, joka aloittaa ja innostuu aina uudestaan ja josain kohdassa unohtaa koko jutun. Jouluna sairastin mahataudin ja jälkikäteen olin vain tyytyväinen, että joulukilot jäivät tällä kertaa kertymättä. Ajattelin, että ei tämä-

kään ihan tervettä ole. Kun tammikuussa näin sähköpostin ryhmästä, päätin että nyt tämä on se, mitä tarvitsen. Ajattelin, että pieni ryhmäpaineeikaan ei olisi pahitteeksi, kertoo Heli.

Ensimmäistä kokoontumiskertaa Kimmokkeella hän muistaa jännittäneensä, joskin aivan suotta.

- Se olikin tosi mukava, vapautunut ja helppo tilanne. Meitä oli muutamia samassa tilanteessa olevia ihan tavallisia naisia. Ryhmän tuki ja pieni leikkimielinen paine

olivat hyvä asia, vaikka määrittelimme itse tavoitteemme ja siihen sopivat keinot.

Helin mielestä kurssilla oli erityisesti hyvää se, että kuntosalia ja ryhmäliikuntatunteja sai käyttää rajattomasti.

- Pääsin kokeilemaan erilaisia tunteja ja käymään salilla oman ajankäytön mukaisesti.

Tällä hetkellä kuntosaliharjoittelu tuntuu hänestä mielekkäältä ja omimmalta liikumisen lajilta. Senviehätykset ovat vapaus treenata kun itselle sopii, tulokset ja oman kehityksen havainnointi. Kuntosalin lisäksi muukin liikkuminen on lisääntynyt.

Liikkumisesta on tullut Helille arkinen rutiini. Hän on kyllä aina tiennyt liikunnan merkityksen henkiseen hyvinvointiin, mutta nyt siitä on tullut omakohtainen kokemus.

Vaikka paino ei pudonnut niin paljon kun tavoitteena oli, on silti tullut positiivista muutosta kroppaan.

- Iso asia omalla kohdalla oli hyvän kuntosalin löytäminen. Kimmokkeen sali on kaikille tarkoitettu. Siellä treenaavat kaiken ikäiset, kokoiset ja tasoiset sulassa sovussa. Tämäkään ei ole joka paikassa itsestäänselvyys, tuumaa Heli.

Kiloja pois ja hyvinvointia tilalle -kurssi starttaa Kimmokkeessa torstaina 22.8. klo 19.15. Lue lisää www.kiimu.fi.

Kuntosaliharjoittelu on Heli Tuiskulle mieluinen tapa kuntoilla.



JÄSPI Säästä energiakuluista jopa 2000 €
vuodessa hankkimalla
NIBE NIBE maa- tai ilma-vesilämpöpumppu.

SOITA HETI JA PYYDÄ TARJOUS:
040 5311 256

Matti Tolonen lvi-center@lvi-center.fi

LVI-Center Oulu Oy

TARVIKEMYNTI - HUOLTO - URAKOINTI
Avoinna MA - PE KLO 9 - 16
Moreenikuja 3 90620 Oulu

TULE SUUNNISTAMAAN

KIIMU:N JÄRJESTÄMILLE OULURASTEILLE

29.8.2019 LAURINAUTIO,
OPASTUS KUUSAMONTIELTÄ
YLI-IINTIEN RISTEYKSESTÄ.

Kuva & Muste
Meiltä saat näppärästi:

- passikuvat
- kellonparistot
- valokuvasuurennot
- värikasetit ja musteet
- valokuvakehykset

Terveystie 2A L3
90900 Kiiminki
kuvamuste.fi
p.040 6311375

Avoinna
ma-to 10-17
pe 9-16

Kempeleestä
Polkupyörät, varaosat ja huolto

FELT **ROCK MACHINE**
ORBEA **Crescent**
NISHIKI **MADISON**

Urheiluvarustat Lentopallot Pesisvälineet

PUMA **MIKASA** **KARHU**

KEMPELEEN KYLÄKAUPPA
www.kempeleenkylakauppa.com



Lihaskuntoharjoittelu on kuulunut lentopalloa harrastavan Lotta Jämsän viikko-ohjelmaan kesälläkin.

Lajivalinta tuli suvun perintönä

Lotta Jämsä, 16, suvussa on aina pelattu lentopalloa. Hän muistaa, kuinka jo aivan pienenä lapsena seurasi liikuntasalin laidalla äitinsä lentopallo-otteluita ja kulki mukana turnausreissuilla.

- Kun KiimU:ssa alkoi lentopallo junioreille kahdeksan vuotta sitten, innostuin lähtemään mukaan.

Lotasta lentopallopallossa on parasta hyvä joukkuehenki ja kaverit. Jos sattuu pitämään pallon lyömisestä, silloin tämä sopii ehdottomasti.

Vuosi sitten Lotan joukkue aloitti säännöllisen kuntosaliharjoittelun Kimmokeen salilla kerran viikossa. Hänen mielestään oli hienoa, että joukkueen fysiikkavalmentaja Sanna Kokkonen ohjasi harjoitteet ja antoi tekniikkaohjausta harjoitteluun.

- Nyt kun käy itseksensä, osaa tehdä ja muistaa Sannan ohjeet.

Lotan tavoitteena on lihasvoiman lisääminen. Hän toivoo saavansa hoikkaan vartaloon lihasta niin jalkoihin kuin käsiinkin, jotta iskuihin ja syöttöihin tulisi

lisää voimaa.

Lotansyöksyssä on muutoksentuulia. Hän aloittaa LVI-alan opinnot ammattikoulussa. KiimU:n B-tyttöjen lentopallojoukkueen jatko on epävarma, koska tyttöjen opiskelupaikat jakaantuvat eri puolelle Oulua, eikä harjoituksissa kulkeminen ole enää niin helppoa kuin yläasteaikoina.

Lotta on kuitenkin mieltynyt lentopalloon niin paljon, että aikoo hakeutua pelaamaan muualle, jos kasvattiseuran joukkueita ei saada kokoon.

Hänen pelillisistä vahvuuksiaan ovat hyvä pallon nostaminen ja syöttäminen. Kehityskohteikseen hän listaa paremman pallon sijoittamisen, ponnistusvoiman ja voitontahdon lisäämisen. Oman pelaamisen arvioiminen on tullut Lotalle tutuksi yhdessä isänsä kanssa, joka on kulkenut lähes kaikissa KiimU:n B-tyttöjen peleissä kuvaamassa ottelut joukkueen facebook-sivuille.

- Hyvin meillä on toiminut pelaamisesta keskusteleminen. Eiole tarvinnut isän kanssa riidellä, naurahtaa Lotta.



Lotta Jämsä tykkää pallon iskemisestä. Siksi lentopallo on hänen juttu.

Yhteinen unelma ja matka

Oululainen myymäläpäällikkö Tiina Kuisma, 46, on haaveillut pitkään maratonjuoksupahtumaan osallistumisesta yhdessä isänsä Eero Niemelän, 70, kanssa. Hänen vanhempansa ovat juoksemisen konkareita ja osallistuneet lukuisiin kisoihin.

-45-vuotiaana päätin, ettei tätä haavetta kannata siirtää enempää vaan toteuttaa juuri nyt. Ensimmäiseksi yhteiseksi juoksuksi valitsimme Kiiminki-maratonin viime vuonna.

Juoksupahtumaan edelsi kummallakin omatoiminen valmistautuminen omilla tahoillaan.

- Isälläni oli oma juoksuohjelmansa, ja minä olin tulostanut netistä oman juoksuohjelmani. Yhteisiä lenkkejä juoksimme aina kun aikataulumme mahdollisti sen. Lisäksi kerroimme viestein lenkkimme pituudet, ajat ja fiilikset. Isä muisti kehua minua. Juoksuohjelman merkitseminen kalenteriin toi rytmiä juoksuuni, ja harjoitukset tulivat tehtyä. Lisäksi minulla oli oma valmentaja, Toni Takala, kolmen kuukauden ajan, kun



Kiiminki-maraton viime vuonna oli isän Eero Niemelän ja tyttären Tiina Kuismen ensimmäinen yhteinen juoksukilpailu.

valmistauduin Kiiminkiin. Takalan tsemppi ja tuki olivat korvaamattomia.

Tiina Kuismasta Kiiminki-maraton oli hieno kokemus. Sateisesta ilmasta huolimatta fiilis oli huikea. Huono ilmakaan ei haitannut, kun sai toteuttaa isänsä kanssa yhteistä unelmaa.

Juoksureitti oli heistä hyvin merkattu ja tasainen. Erityiskiitosta saa hierontapiste, jossa sai käydä juoksun jälkeen.

Viime vuonna ensimmäisen puolimaratonininsa Tiina Kuisma korkkasi jo toukokuussa Terwamaratonilla. Juoksemisesta haaveillut Tiina Kuisma on jatkanut juoksuharrastustaan Kiiminki-maratonin jälkeen ja on tänä vuonna juossut jo yhden

puolimaratonin Terwamaratonilla.

Hän arvelee juoksuinnostuksen jatkuvuuden taustalla olevan osaksi myös sen, että lapset ovat kasvaneet isommiksi, ja hänellä on nykyisin enemmän aikaa omille harrastuksilleen. Liikkuminen yhdessä vanhempien kanssa on myös tullut tärkeäksi. Juoksemisen lisäksi se voi olla myös patikointia vaikkapa Saariselän maisemissa.

- Juoksu ja liikkuminen yhdistää meitä, jolloin me teemme uusia tavoitteita. Nyt meillä on isäni kanssa haaveena juosta syyskuussa Tallinnassa puoli maraton. Pienet vammat tuovat vaan lisäsemppeä yhteiseen päämäärään pääsemiseksi, kertoo Tiina Kuisma.

TIESITKÖ ETTÄ?

KIIMINGIN URHEILIJOIDEN KIMMOKKEEN KUNTOSALIASIAKKAANA LUOT KANNUSTAVIA JA ELÄMYKSELLISIÄ MAHDOLLISUUKSIA PAIKAKUNNAN LAPSELLE JA NUORILLE.

HARRASTE-SÄHLYÄ PESIKSESSÄ

KIIMU:N PESÄPALLOJAOSTON HARRASTESÄHLYVUORO ON PERJANTAINA KLO 19 - 20:30. MAKSUPIDETTY KOHTUULLISENA ELI KERÄTTY VAIN VUOROSTA TULEVA MAKSU JA TARVIKEMAKSUT ALLE 100 EUROA PER KAUSI. LISÄTIETOA: KARI.TAPANI.LAMPINEN@GMAIL.COM

TIESITKÖ ETTÄ?

VOIT LIITTYÄ KIIMINGIN URHEILIJOIDEN JÄSENEKSI MILLOIN VAAN JA TULLA MUKAAN TOIMINTAAMME. TAI MAKSAA JÄSENMAKSUN IHAN VAAN KANNATUKSEN VUOKSI.

KIIMU • SANOMAT

Julkaisija: Kiimingin Urheilijat
Toimitus ja taitto: Päivi Mikkonen
Painopaikka: Erweko Oy 2019
Painos: 5500 kpl



LIIKU - NAUTI - VOI HYVIN
KIMMOKE
VIITANTIE 23 90900 KIIMINKI
P. 0440684648 (PALVELEE AUKIOLOAIKOKSINA)

ASIAKASPALVELU AVOINNA:

MA	13.00 - 19.00
TI	13.00 - 19.00
KE	13.00 - 19.00
TO	13.00 - 19.00
PE	12.00 - 18.00
LA	ELOKUUSSE SULJETTU
SU	ELOKUUSSE SULJETTU

KULKUKORTILLA SALI AUKI 5.30-23.30. KORTTIEN MYNTI KUNTOSALIN AUKIOLOAIKOKSINA. MEILLÄ KÄYVÄT MUUN MUASSA SMARTUM-, TYKY- JA VIRIKESITELIT SEKÄ EPASSI.

KUUKAUSIKORTTI TAI 10 KRT JÄSENILLE 34 €, MUILLE 40 €. MEILLÄ VOIT TREENATA MYÖS KERTAMAKSULLA 4,50 €. OPISKELIJA / TYÖTÖN / ELÄKELÄINEN KERTAMAKSU 3,5 €. 10-KRT TAI KUUKAUSIKORTTI OPISKELIJA / TYÖTÖN / ELÄKELÄINEN 23 €.

ALENNUKSET EDELLYTTÄVÄT SEURAN JÄSENYYYTTÄ, MIKÄ TUO SINULLE MYÖS MUITA ETUJA. HINNASTO WWW.KIIMU.FI.

LASTEN

LIIKUNTAKERHOT

2.9.-13.12.2019

KERHOMAKSU

SYYSKAUDELLE 70 €

KIIMU:N JÄSENILLE 60€

LISÄTIETOA

WWW.KIIMU.FI

MAANANTAI

17.10-17.55

Perheliikkari 3-5
Kimmoke

17.00-18.00

Sportti-/yleisurheilu 10-13
Jokirannan koulu

18.00-19.00

Sportti-/yleisurheilu 7-9
Jokirannan koulu



TIISTAI

17.00-18.00

Voimistelukoulu 7-9
Kiiminkijoen koulu

17.10-17.55

Voimisteluliikkari 5-6
Kimmoke

17.30-18.30

Telinevoimistelu 9-10
Ylikylän koulu

18.30-19.30

Telinevoimistelu 11-13
Ylikylän koulu

KESKIVIIKKO

17.00-18.00

Parkour 9-11
Kiiminkijoen koulu

18.00-18.45

Hiihtokerho 5-7
Kimmoke

18.45-19.30

Hiihtokerho 8-12
Kimmoke

TORSTAI

18.00-19.00

Sähly/palloilukerho 6-8
Jokirannankoulu

19.00-20.00

Sähly/palloilukerho 9-13
Jokirannan koulu



18.00-19.00

Telinevoimistelu 6-8
Ylikylän koulu

19.00-20.00

Voimistelukoulu 10-12
Ylikylän koulu



PERJANTAI

16.00-17.00

Voimistelukoulu 7-9
Laivakankaan
monitoimisali



UKKOHALLA

SKI IN -KYLÄ KAINUUN HUIPULLA!
YLI 300 MÖKKIÄ JA HUONEISTOA, 17 RINNETÄ JA 2 PARKKIA

**Suomen halvimmat laskut
yhteiskausikortilla
Ruskotunturi ja Ukkohalla**

MÖKKILOMA

2 vrk alk. 149 eur/mökki

SKICHALETS

huoneisto

alk. 199 eur/4vrk

KESKUSVARAAMO P. (08) 748 500 INFO@UKKOHALLA.FI

SAUNAMAAILMA
9 SAUNAA



Ruskotunturi

Ski Fun Oulu, Finland

LASKETTELUN RIEMUA
CITYTUNTURISSA
www.ruskotunturi.fi

LASKETTELUN RIEMUA CITYTUNTURISSA

- 6 rinnettä

- lastenmaa ja karuselli

YRITYKSEN
virkistätymispäivä
alk. 39 eur / hlö
sis. hissiliput ja välineet,
lasten kellekailun,
SnowTube-mäen sekä
lastenmaan käytön

Opetusta kaiken tasoisille
laskettelijoille ja lautalijoille!
Lasten Weneri-kurssit
Yksityisopetus

Lue lisää
ruskotunturi.fi

