

KIIMU SANOMAT

KIIMINGIN URHEILIJOIDEN TIEDOTUSLEHTI JOKAISEEN KIIMINKILÄISEEN TALOUTEEN ELOKUU 2018 WWW.KIIMU.FI



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

TERVETULOA

Kiiminki
Old Town

K Supermarket
ATERIA

Palvelemme
Ma - La 8-21
Su 9-20

AMMATTITAITOISESTI
OHJATTUA LIIKUNTAA
HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ

KIIMINGIN
URHEILIJAT
www.kiimu.fi



SKI&SPORT RESORT
UKKOHAALLA Ski-In kylä Kainuun huipulla

SKI-IN KYLÄ, SAUNAMAAILMA, KEILAHALLI, 31 RINNETÄ, 3 PARKKIA, 200 MÖKKIÄ, HOTELLI, KAUPPA

LASKETTELUN RIEMUA

SKI IN-LOMA
199 eur/2vrk



**SAUNA-
MAAILMA**
9 SAUNAA





KiimU merkitsee Mika Jurvakaiselle kotiseuraa, jossa on mukavaa ja mielekästä toimia.



- KiimU:ssa pääsee tekemään hyvää työtä lasten liikuttamiseksi, tuumaa Eeva-Liisa Honkaniemi.

Seuratoimintaa kannattaa pitää yllä

Mika Jurvakainen on toisen polven kiimulainen. Seuratoimintaan hän tuli 1970-luvulla Heino-isän mukana kilpailemaan ja talkoisiin. Perhe ja opiskelut veivät miehen myöhemmin vuosiksi pois. Muutto takaisin Kiiminkiin toi hänet suunnistusjaoston toimintaan mukaan 2000-luvun alussa.

Tärkeimpinä asioina seuratoiminnassa Mikalle on mahdollistaa suunnistuksen harrastaminen kotikunnassa ja -maastoissa sekä yhteisöllisyys.

- Suunnistusta voi harrastaa kaikenikäiset ja -kuntoiset, huiput ja kuntoilijat.

Mikan mukaan seuratoiminta luoyhteisöllisyyttä tänä individuaalismin kulta-aikana. Monella vain työ- ja perhe-elämä vie suurimman osan ajasta, joten ajan löytäminen seuratoiminnalle on haastavaa. Ilmanaktiivisia talkoolaisia toimintaa pitäisi pyörittää palkattujen toimijoiden avulla. Ilmantalkoolaisia maksut nousisivat ja moni laji kuihtuisi harrastusmaksujen nousun vuoksi.

KiimU:ssa parhaana puolena hän pitää sen laaja-alaista lajitarjontaa. Moni seura tarjoaa vain yhden lajin jota harrastaa. Mika liputtaa monipuolisen liikkumisen puolesta.

- Monia lajeja kannattaa harrastaa ja kokeilla lapsena. Sama pätee kyllä aikuisillakin, yksipuolinen treenaus altistaa helpommin vammoille.

KiimU merkitsee Mikalle kotiseuraa, jossa on mukava ja mielekästä toimia. Tiedän, ettei oma työpanokseni mene esimerkiksi edustusurheilijoiden leirityksiin vaan KiimUn: oman toiminnan kehittämiseen. KiimU luo mahdollisuuksia harrastaa monipuolisesti liikuntaa, kaikenikäisille, lapsille, nuorille, aikuisille ja eläkeläisille. Seuratoiminta lisää yhteisöllisyyttä, antaa uusia ystäviä ja jatkaa pitkää perinnettä, josta ei kannata luopua.

KiimU:ssa voi tehdä merkittävää työtä

Eeva-Liisa Honkaniemi on ollut mukana Kiimingin Urheilijoiden toiminnassa jo parisenkymmentä vuotta. Hänellä on ollut KiimU:n toimintaan iso sydän, ja se sykkii sille edelleen. Seuran toimintaan hänet toi omien lastensa hiihtoharrastus.

Hän on jatkanut toimintaansa KiimU:ssa aktiivisesti vaikka lapsilla hiihtoharrastus vaihtui myöhemmin toiseen lajiin. Eeva-Liisa on ollut aktiivinen seuraihminen hiihtojaossa, mutta on osallistunut myös muiden jaostojen toimintaan erilaisissa talkoissa ja tapahtumissa sekä toiminut johtokunnassa. Hänen mielestään urheiluseurat ovat aina tulleet tutuiksi koko kansan liikuttajina.

- Aikaisemmin korostettiin enemmän yksilölajeja. Kilpailujen järjestäminen sekä osallistuminen niihin oli yksi meriitti, johon pyrittiin.

Eeva-Liisasta urheiluseurat ovat edelleen yksi hyvä kanava erilaisten liikuntaharrastusten mahdollistajana ja järjestäjänä sekä koko kansan liikuttajia. Nykyään urheiluseurat järjestävät matalankynnyksen toimintaa, jolloin sinne on helppo tulla.

Opastusta löytyy jokaiseen lajiin, enää ei kaikkien tarvitse kilpailla vaan eri lajien parista voi löytää mieluista liikuntaharrastusta ilman menestymistavoitteita.

Eeva-Liisasta KiimU on hyvä kasvattajaseura.

- On ollut ilo katsoa meille harrastuksen pariin tulleiden nuorten urheilijoiden menestyvän, esimerkiksi hiihdossa.

- KiimU:ssa olen tuntenut tekeväni tärkeää ja hyvää asiaa työtä lasten liikuttamisen parissa. Kiimulaisuus merkitsee myös yhteisöllisyyttä. Omaa hyvinvointiani ylläpidän terveysliikunnassa ja kuntosalilla, tuumaa Eeva-Liisa Honkaniemi.

HALUATKO HYVÄN OLON? HALUATKO EDISTÄÄ TERVEYTTÄSI?

TULE HYVÄN MIELEN TUNNEILLEMME KIMMOKKEeseen.

SYKSYNRYHMÄLIKUNTALUKUJÄRJESTYS

VOIMASSA 27.8.-21.12. 2018.

TUNNIT KIMMOKKEESSA

VIITANTIE 23, 09000 KIIMINKI.

MAANANTAI

17.30-18.20 ★
FitCross Timo

18.30-19.30 ★
Pump Tanja



19.40-20.35 ★
Vatsa-peppu-reisi Tanja

TIISTAI

9.30-10.30 ★
Kuntojumppa Päivi



18.00-18.50 ★
Starttikiinteytys Päivi

19.00-20.00 ★
Hathajooga Anne-Maria

20.05-21.00 ★
Äijätunti Päivi

KESKIVIIKKO

9.30-10.30 ★
Lavis Päivi



18.00-19.00 ★
PUMP Sanni

19.10-20.10 ★
Vatsa-peppu-reisi Sanni

TORSTAI

9.30-10.30 ★
Senior-Circuit Emilia



17.15-18.05 ★
Aikuinen-lapsi -treeni

18.15-19.10 ★
Bailalatio Tiia

19.20-19.50 ★
HIIT Timo

20.00-21.00 ★
Fitjooga Katja K

PERJANTAI

9.30-10.30 ★
Kahvakuula Emilia



18.00 - 19.00 ★
Muokkaus Sanni Riitta Tanja

LAUANTAI

11.00-12.00 ★
Pump Katja K

12.05-13.05 ★
Pilates Katja K

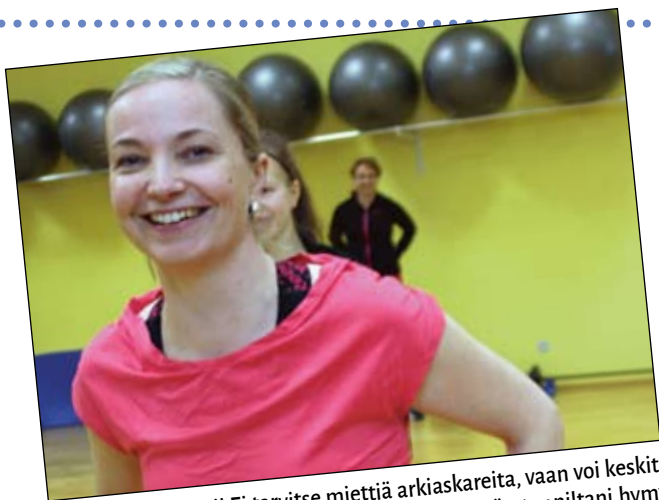


SUNNUNTAI
17.30-19.00

Lattariikiinteytys ★★
Katja E

★ = tehotreeni ★ = tanssin tunti ★ = keuhonhuolto

JOS HALUAT JUMPATA RAJOITUKSETTA KAIKILLA VIIKKO-OHJEMAN TUNNEILLA, HANKI KAUSIKORTTI 100 EUROAA (OPISKELIJAT, ELÄKELÄISET 85 EUROAA). 10-KERRAN SARJALIPPU 45 EUROAA, KERTAMAKSU 5 EUROAA). HANKI KAUSIKORTTI NETISSÄ WWW.KIIMU.FI/RYHMÄLIIKUNTA



- Jokainen on tähti! Ei tarvitse miettiä arkiaskareita, vaan voi keskittyä omaan harjoitteluun. Toivon jokaisen lähtevän tunniltani hymyhuulilla, täynnä energiaa ja mukava kuhina kropassa tuumaa, Katja Erkkilä.

Ryhmässä liikkuminen on kivaa

Katja Erkkilä on ohjannut jumppia jo yli kaksikymmentä vuotta. Kimmokkeen ohjaajaksi hänet saatiin vuoden 2016 alussa. Kilpatanssia harrastanut Katja on ohjaaauransa varrella ohjannut kaikenlaisia tunteja, mutta tiukan paikan tullen hän myöntää pitävänsä kaikkein eniten tanssillisista tunteista.

Kesätauon jälkeen Katja sanoo olevansa taas energiaa ja uusia ideoita täynnä. Odotan piristäviä sunnuntai-iltoja ihanien asiakkaiden kanssa - ja tietenkin kunnon kohotusta parhaassa seurassa!

Maailmalla ja Suomessakin suuressa nosteessa olevien rauhallisten kehonhuoltotuntien rinnalla kysyntää riittää tehotreeneille.

- Uskon, että ihmiset kaipaavat liikkumiseen ja kunnon kohotukseen ohjattua tehokasta liikuntaa, joissa ohjaaja suunnittelee sisällön sellaiseksi, että keho ja ehkäpä myös mieli kuormittuvat monipuolisesti.

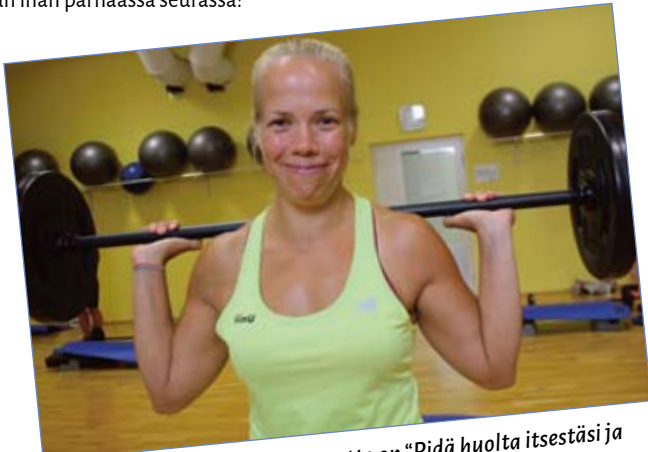
- Oman istumatyön vastapainona pidän fyysisistä tunteista, joissa hiki virtaa ja kroppa joutuu työskentelemään. Toki mielen pitää myös saada oman annoksensa treeniä, mutta se voi tapahtua usealla tavalla.

Jumppaharrastusta aloittavalle Katja antaa vinkiksi: Mieti mitä haluat tunteista saada irti. Katso tuntikuvaukset. Käy rohkeasti kokeilemässä eri tunteja.

- Ensimmäiset kerrat voivat tuntua haasteellisilta, mutta älä luovuta, tee oman kuntosija taitosimulaksi. Kerro ohjaajalle osallistuviasi ensimmäistä kertaa, jolloin hän pystyy huomioimaan tämän ohjatessaan ja tarvittaessa neuvoo sinua erikseen.

Ryhmäliikuntatuntien ohjaaminen polttaa myös ohjaajan kaloreita ja samalla hän saa hyvän mielen. Katjaa ohjaamaan koukuttavat asiakkaat ja itse ohjaaminen.

- Mieleni lepää musiikissa, ja vartaloni on tehty liikkumaan sen tahtiin, olipa se sitten vartalon muokkausta tai tanssillista hermistelyä. Mielestäni liikunta yksin on kovin tylsää, ja sosiaalinen luonteeni nauttii yhdessä tekemisestä. Jumppaaminen on minun tapani palautua ajattelutyöstä. Saan nauttia omasta hetkestä, ja bonuksena liikun ihan parhaassa seurassa!



Ohjaaja Sanni Hautakosken motto on "Pidä huolta itsestäsi ja kehostasi niin voit entistä paremmin."

Ryhmä positiivinen paine auttaa

Viidettä vuotta Kiimingin Urheilijoiden ryhmäliikuntaohjaajana ollut Sanni Hautakoski odottaa syyskauden käynnistymistä innostuneena. Hän odottaa näkevänsä Kimmokkeen jumppasalissa paljon uusia ja tuttuja kasvoja.

- Hikeä, hymyä, itsensäylittämistä ja liikunnan tuomaa riemua on varmasti tulossa, lupaa Sanni.

Hän ohjaa viikoittain Pump- ja vatsa-peppu-reisi-lihaskuntotuntia. Pump-tunnilla käytetään välineenä tankoa ja levypainoja. Pump-tunnit ovat olleet Kimmokkeen suosituimpia tunteja koko sen toimintahistorian ajan.

Sannin mukaan pumppi on tehokas, ja erittäin monipuolinen laji kaikenkuntoisille ihmisille. Tunnilla kehitetään lihaskestävyyttä sekä lihaserottuvuutta.

- Tunnin aikana oppii tavallisimmat lihaskuntoliikkeet tekemään turvallisesti sekä tehokkaasti ohjaajan ohjauksessa. Musiikki on selkeää, eikä tunnin aikana tehdä vaikeita askelsarjoja. Uskon suosion piilevän juuri näissä seikoissa, tuumaa Sanni.

Säännöllisen liikunnan Kimmokkeen ryhmäliikuntatunneilla aloittavan jumpparin toivottavat lämpimästi tervetulleeksi niin Sanni kuin muut ohjaajatkin.

- Jokainen meistä on aloittanut joskus. Kimmokkeessa ilmapiiri on kannustava ja mukava. Ryhmän positiivinen paine, auttaa jokaista jumpparia jatkamaan ja tulemaan aina uudelleen tunneille. Käy tutustumassa jokaisella tunnilla, ja kerro reippaasti että olet ensikertalainen. Löydät varmasti oman lempari tuntisi. Me ohjaajat huomioimme jokaisen jumpparin.

Jumppasyksy tarjoaa liikunnan iloa ja hyvinvointia



Aikuinen-lapsi-tunnilla hikoillaan yhdessä.

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 on tarjolla 10 kerran sarjalippuja. Ja jos haluaa käydä ryhmäliikunnassa silloin tällöin tai vaikka vain kerran elämässään, tunnille voi tulla kertamaksulla.

Ryhmäliikuntaohjelmasta löytyvät Kimmokkeen kestosuositukset kuten pump- ja vatsapeppureisitunnit.

Minä aloitan nyt -päättöksen tehneille liikkujille on suunnattu starttikiinteytys-tunti. Vatsapeppureisitunti sopii myös säännöllisen liikunnan aloittavalle kun muistaa, että tekee liikkeistä aluksi ohjaajan näyttämät kevyemmät versiot.

Muita hyviä lihaskuntotunteja ovat kehonmuokkaus ja kahvakuula, joka sopii mainiosti aloittelijallekin.

Uutuutena syksyn ohjelmasta löytyy ai-

kuinen lapsi-treenitunti, joka on suunniteltu aikuiselle ja yli 8-vuotiaalle lapselle. Kunto- ja piirityyppisellä tunnilla treenataan yksilö- ja pari- ja kolmi- ja nelihenkisiä. Tavoitteena tunnilla on reipas meno ja hyvä hiki tunnin päätteeksi.

Jos haluaa kehittää omaa hapenotto- kykyään, suositeltavia tunteja siihen ovat Hiit ja Fitcross.

Tanssillisten tuntien ystäviä hemmotellaan arkiaamuun sijoittuvalla Lavis-tunneilla. Lavis on lavatanssijumppaa, jossa liikutaan tanssiaskelilla ja jumppamaisilla liikkeillä. Tunti tuo takuulla hien pinta- alan.

Lattarimusiikkia soitetaan Bailalatio ja Lattarikiinteytys -tunneilla. Bailalatio on tanssimainen lattarikokonaisuus. Tuntisisältöä tanssiaskelilla lattarirytmien, pienen lihaskunto-osuuden

ja loppuvenyttelyn. Lattarikiinteytys on 90 minuutin tehotunti johon sisältyy 45-50 minuutin tanssillinen aerobinen osuus ja sen jälkeen koko kropan lihaskuntoharjoittelu.

Kehonhuollon ystäville sopivat fitjooga hathajooga ja pilates.

Kimmon koken ryhmäliikuntaohjaajat muistuttavat, että maltti on valttia liikuntasyksyä aloittaessa.

- Etenkin jos edellisistä jumppakertoista on vierähtänyt vuosi tai toinenkin, ensimmäiset kuukaudet kannattaa aloittaa parin jumpan viikotahdilla, jotta keho saa rauhas- totutella uusiin liikkeisiin.

Ryhmäliikuntalukujärjestyksen arki- amutunnit ovat erityisen suosittuja eläkeläisten keskuudessa, mutta ne soveltuvat val- lan mainiosti myös nuorille ja työikäisille.



Kimmokkeen jumppa-

Leppoisa tunnelma vetää tunneille



Pirjo Nurmiraanalla on pitkäaikainen kokemus Kiimingin Urheilijoiden jumpista. Hänen harrastanutvoimistelua ainakin parisenkymmentä vuotta.

Jumpaharrastuksen alkuaikoina hän muistaa, että syksyisin aina jännitettiin, mille illalle Jäälän koululle oli saatu jumpapavuoro tai maksimissaan kaksi vuoroa viikossa.

Toista on nyt, kun Kiimingin Urheilijat pyörittää ryhmäliikuntatuntejaan omassa Kimmokkeen jumppasalissa. Jumppatunteja on syys- ja kevätkaudella joka päivä.

- Nyt vain jännitetään ennen ohjelman julkistamista, millaisia jumppia löytyy syksyn lukujärjestyksestä.

Pirjon kesto-suosikki vuosien ajan on ollut Pump-lihasvoimajumppa.

Hän muistaa vielä ajan, kun VePo-talo paloi kaksitoista vuotta sitten. Vuosi sen jälkeen valmistuneessa Kimmoke-talossa ei ollut alusta alkaen jumppasalia, ja pumppia pyöritettiin kahviotiloissa.

- Silloin oli tiivis tunnelma, naurahtaa Pirjo.

Tanssilliset jumpat ovat kuuluneet hänen lempitunteihinsa myös.

- Zumba oli aluksi tosi mukavaa, mutta nyt nautin enemmän bailatinosta ja joskus laviksestaikin, vaikka lattarimusiikki miellyttää enemmän kuin iskelmät.

Pirjon tavoitteena on osallistua kaksi, kolme kertaa viikossa ryhmäliikuntatunnille. Tämänhetkinen ehdoton suosikkitunti on jooga.

Pirjo ei voi kuvitella, että kylästyisi jumppaamiseen.

Kimmokkeelle häntä vetää jumpatuntien leppoisa tunnelma, mukavat



Ryhmäliikuntatunnit ovat viehättäneet Pirjo Nurmiraanaa jo pari vuosikymmentä.

Nyt vain jännitetään ennen ohjelman julkistamista, että millaisia jumppia löytyy syksyn lukujärjestyksestä

Pirjo kulkee usein kimpakyydillä jumpalla. Hänen kälynsä ja kälyn tytär ovat myös ryhmäliikunnan harrastajia.

Kimpakyydillä kulkeminen on ekologista. Lisäksi Pirjosta on mukavaa, että omalla innostuksella saa paitsi itsensä, myös toiset mukaan. Jos häntä itseään sattuu joskus vähän laiskottamaan, jumpalle lähteminen vie voiton, kun tietää kyydin olevan tulossa. Usein käy myös päinvastoin.

ja taitavat ohjaajat sekä monipuolinen tarjonta.

myös päinvastoin.

Mikä on ryhmäliikunnan suola?

Kimmokkeen jumppasalissa ryhmäliikuntatunnit ovat pyörineet koko kesän. Jumpaajia on riittänyt tunneilla myös kovilla helteillä. Yhtenä viihtyisyyttä lisäävänä tekijänä on ollut jumppasalin hyvä viiennys, mutta myös muita syitä jumppaamisen on ollut.

Kysyimme Kimmokkeen ryhmäliikuntatunneilla kävijöiltä: Mikä motivoi jumppaamaan kesälläkin? Mikä on ryhmäliikunnan suola?



- Harrastan juoksemista ympäri vuoden ja jumpat ovat siihen hyvää vastapainoa vuodenaikojen riippumatta.

Kun harjoittelee lihasvoimaa monipuolisesti pysyy kroppa paremmin terveenä! Tänä kesänä plussaa on ollut Kimmokkeen jumppasalin erinomainen ilmasto!

- Ammattitaitoisten vetäjien ansiosta laadukkaat ja tehokkaat harjoitukset. Mielestäni ryhmäliikunta on tavallaan helppoa. Riittää kun tulee paikalle, sillä harjoitus on suunniteltu puolestasi.



- Motivaattori on kliseisesti se kuuluisa hyvä olo ja toinen on selkeä ja sen hyvinvointi. Olen tauon jälkeen löytänyt uudestaan liikunnan ilon ja huomannut kuinka säännöllinen liikunta pitää aikoinaan loukatun selän toimintakuntoisena, niin se motivoi lähtemään liikkeelle kesälläkin.

- Sekä yhteisöllisyys että yksilöllisyys. On mukava liikkua hyvässä seurassa. Kaikkiin ryhmiin, on ollut mukava tulla. Tunneilla jokainen saa ja voi tehdä oman kunnan ja rajojensa mukaan. Positiivinen henki porukalla tsemppaa yrittämään enemmän kuin itseksensä tehdessä. Ja sokeina pohjalla on erittäin hyvät ja asiansa osaavat vetäjät.



- Kesälläkin on tärkeä huolehtia kunosta ja jumpat ovat mukava lisä lenkkeilylle ja muulle ulkoliikunnalle. Helteillä oli mukava tulla jumppaamaan sisälle, jossa ilmastointilaitte viilensi tilan ihanasti.

- Ehdottomasti energiset, osaavat ja iloiset ohjaajat, jotka saavat tsemppattua liikkeelle. KiimU:lla on hyvä kattaus erilaisia jumppia, joista voi valita omiin aikatauluihin ja mielentilaan sopivimpia tunteja. Ryhmäliikunnassa myös kaikki osallistujat vaikuttavat ilmapiiriin ja hyvässä seurassa on kiva liikkua. Ryhmäliikuntatunneille osallistumisessa itselle tärkeänä on myös se, että tunneille on helppo tulla, ei tarvitse ajaa pitkiä matkoja.

Viikottaisen ryhmäliikuntalukujärjestyksen lisäksi Kimmokkeessa järjestetään syksyn aikana muutamia extrajumpia ja teemapäiviä muun muassa rentoutumisesta ja ravitsemuksesta.

Sunnuntaina syskuun 9.päivä järjestetään Lavis-erikoistunti ennen Lattariikiinteytystä. Luvassa siis puolitoistatuntia tanssillista jumpaa.

Kimmokkeen jumppasalin liikuntavaruuteisiin tulee tänä syksynä uusina hankintoina muun muassa joogatiilejä.



Salissa aloitetaan hikoilu jo heti aamulla. Syksyllä aamutunteja on tarjolla tiistaista lauataihin.

Elli Hietala

Miia Halonen

Johanna Autio-Lämsä



Kuntosalilla treenaaminen on mukava yhteinen harrastus tuumaavat Tapani ja Hanna Kälkäjä.



Tapani ja Hanna Kälkäjä hyödyntävät myös jump-pasalin tiloja treeneissään.

Liikuntapaikka kodin lähellä innostaa

Kälkäjän perhe arvostaa suuresti sitä, että kuntosali sijaitsee muutaman sadan metrin päässä kotoa. Kuusihenkisen perheen jäsenistä neljä käy Kimmokkeen kuntosalilla. Tällä hetkellä aktiivisimpia treenaajia perheessä ovat Hanna-äiti, Tapani-isä ja Ville, 16.

Hannalla on kokemusta myös siitä että kuntosalimatka on vajaat 20 kilometriä.

-Vaikka kuukausihinta oli muualla edullisempi, kyllä selähteminen alkoi pitemmän päälle tuntua tyydyttävältä, ja menihän siihen aikaan. Nyt on todella mukavaa kun salille pääsee helposti ja nopeasti.

Kälkäjät ihastelevat myös salilla käyvien laajaa ikähaitaria.

- Mahtava nähdä, että täällä käy aivan nuoria, ikääntyneitä ja kaiken ikäisiä siltä väliltä, Tapani sanoo.

Kälkäjän perheen motiivit salilla treenaamiseen vaihtelevat sen mukaan keneltä kysyy. Tapanin tavoite on ylläpitää hyvää työkykyä ja etenkin kuntouttaa selkää. Entisellä jalkapalloilijalla on kilpailuvietti herkässä. Niinpä hän varoo asettamasta itselleen mitään erityisiä tavoitteita.

-Pyrin kuntoilemaan niin, että liikunnan ilo säilyy, sanoo Tapani.

Hanna on löytänyt kuntosaliharrastuksen jo nuorena opiskelijana. Hän sanoo pitäneensä aina fyysisistä lajeista. Hannaa kuntosaliharjoittelussa innostaa treenistä tuleva hyvä olo ja mahdollisuus muokata kehoa. Hän kirjaa jokaisen treeninsä ylös ja seuraa kehittymistään muistiinpanojen avulla.

-On mukava huomata kunjaksaa lisätä rautaa tankoihin ja kyykätä uusia ennätyksiä. Ja toki jaksan fyysisistä hoitotyötä paremmin kun on hyvä lihaskunto.

Lihassmassan kasvattaminen on Villen treenien tavoite.

Aviopari pyrkii treenaamaan yhdessä niin usein kuin se on vain on mahdollista. Vuorotyötä tekevän Hannan vaihtuvat työvuorot tuovat oman haasteensa mutta eivät estä.

-Katsotaan viikko kerrallaan molempien allakoita ja sovitaan treenipäivät. Hyvin meillä on onnistunut järjestää yhteistä aikaa kun haluttu tätä, tuumaa Tapani Hannan mielestä on virkistävää treenailla yhdessä.

-On mukava olla yhdessä muuallakin kuin kotona, hän sanoo.

Kummankohan tahdissa Kälkäjät treenaavat? Lähtökohtaisesti molemmilla on omat treenit yhtäaikaan, mutta Tapani tunnustaa olleensa oppipoika monta kertaa.

-Kilpaurheiluharrastustani vuoksi luulin tietäväni nämä asiat, mutta toisin on ollut, hän toteaa.

Hanna on nimittäin koulutautunut Personal traineriksi. Lihaskuntoharjoittelun lisäksi tietää ravitsemuksesta paljon.

Täydentävää oheispalvelua Kimmoke huippuhyvä työympäristö

Kimmokkeen tiloissa on tammikuusta lähtien saanut myös hierontapalveluja. Hieroja **Mikko Heikkinen** jätti leipätyönsä Nestorablesilla ja ryhtyi hieronta-alan yrittäjäksi suorittamaan alan opinnot. Ensimmäinen puoli vuotta yrittäjänä on mennyt nopeasti. Mikon mukaan alkuvuosi ja kevät aktivoivat ihmisiä mukavasti huolehtimaan hyvinvoinnistaan.

-Keväällä hierontatöiden ohessa tein ryhmänohjauksiakuntosalilajaminulla oli myös muutamia yksityisasiakkaita ohjattavana.

Kesän helteet eivät ole vaikuttaneet negatiivisesti hierontatöihin. Niin uudet kuin vakituisetkin asiakkaat ovat tulleet hierontaan.

- Tämä lyhyt aika yrittäjänä on ollut mielenkiintoista aikaa. Vastuuta ja vapautta on sopivasti. Isompia yllätyksiä ei ole ollut, mutta toiminnan aloittamiseen liittyvät paperityöt ja rekistereihin liittymiset olivat työläitä asioita. Muutama tuttu yrittäjä ja kollega ovat toimineet tukiverkkoina, ja se on auttanut mukavasti, tuumaa Mikko.

Hänen mielestään Kimmoke on ollut työympäristönä huippuhyvä juttu. Tilat on erittäin hyvät ja porukkaa liikkuu mukavasti. Kauempaakin tulevat asiakkaat löytävät helposti perille ja parkkipaikkoja löytyy.

- On ollut helppo yhdistää hieronta- ja personal trainer-hommat.

Mikko Heikkinen on viihtynyt hyvin yrittäjänä.

Hieronta- ja personal trainer -hommat antavat Mikolle paljon. Yritystoimintaan liittyen hän tunnustaa jo nyt,

mitä muuta voisi ja haluaisi tehdä nykyisten töiden lisäksi.



Liikunta ja hyvinvointi kiinnostavat. Jatko-opiskeminen töiden ohessa on käynyt hänen mielessään.

- Olen intohimoinen maastopyöräilijä ja luontoihminen, joten se voisi olla esimerkiksi jotakin niihin liittyvää.

Mikko palvelee asiakkaitaan Kimmokkeella ajanvarauksella. Hieronta-aikoja hänelle voi varata joko puhelimitse, Facebookin kautta tai nettiajanvarauksella. Tällä hetkellä suosituin tapa on ollut nettiajanvaraus yrityksen kotisivujen kautta.

Hän odottaa asyysyn olevan mukavaa, työntäyteistä aikaa.

- Tulkaa treenaamaan ja tukekaa liikkuvuutta sekä palautumista hierontanaavulla. Nähdään Kimmokkeella!

(Lisätietoa: www.hyvinvointiheikkinen.fi)



Odotan innolla valmennusten täyteistä syksyä ja uusia asiakkaita, tuumaa Richard Ebrahim.

Ihanteelliset valmennustilat

Päiväkodissa työskentelevä **Richard Ebrahim** on toiminut oman tönsä ohella kuntosalivalmentajana kolme vuotta ja Personal trainerinä viime vuodesta lähtien.

Hänen mukaansa uutena yrittäjänä on ollut aluksi haastavaa saada asiakkaita ja kontakteja. Toisaalta hänen jalkapallovalmenjan tausta on tuonut kuntosali- ja fysiikkavalmennusasiakkaita urheilumaailmasta. Kuntosalivalmennus on miellyttänyt Richardia paljon.

- Olen nauttinut kovasti tilaisuudesta ohjata Majakka toimintakeskuksen asiakkaita Kimmokkeen salilla. Lisäksi olen pitänyt painonhallinta pienryhmävalmennusta.

Hänen mielestään on erityisen positiivista se, että Kimmokkeella ei rajoiteta ulkopuolisten Personal trainerien pääsyä, kuten suurimmassa osassa saleja, joissa on omat Personal trainerit. Asiakkaiden ohjaaminen Kimmokkeella on soveltunut hänen yritykselle oikein hyvin, koska suurin osa asiakkaista asuu Kiimingissä.

- Yhteistyö Kimmokkeen henkilökunnan ja muiden Personal trainer-yrittäjien kanssa on toiminut loistavasti, tuumaa Richard.

Syksyn lähestyminen on saanut yrittäjän suunnittelemaan myös tulevaa. Painonhallintaryhmä ja elokuussa käynnistynyt futsileikkikoulu saavat jatkoa.

- Samanlaisia pienryhmävalmennuksia on tulossa syksyille ja lisäksi suunnitteilla on jo pitempään ollut järjestää juoksutekniikkakoulu.

(Lisätietoa: www.richardebrahim.com)

OHJATTU PYÖRÄRETKI

KIIMINGIN URHEILIJAT
JÄRJESTÄÄ OHJATUN
MAASTOPYÖRÄILYRETKEN
SUNNUNTAINA 16.9. KLO 14.00-16.00.
RETKI SISÄLTÄÄ NOIN 1.5 TUNNIN
PYÖRÄILYN HIEKKA- JA SORATEILLÄ
JA PALAUTTAVAT NUOTIOMAKKARAT
HONKIMAAN NUOTIOPAIKALLA.
OHJAAJANA MIKKO HEIKKINEN.
RETKEN KOHDERYHMÄÄ OVAT
MAASTOSSA PYÖRÄILEMISESTÄ KIIN-
NOSTUNEET TAI VÄHÄN PYÖRÄILYÄ
HARRASTANEET. RETKELLE OSALLISTU-
MINEN EI EDELLYTÄ MAASTOPYÖRÄÄ.
PAKOLLISENA VARUSTEENA RETKELLÄ
ON KYPÄRÄ.
ILMOITTAUTUMISET SÄHKÖPOSTILLA
30.8. MENNESSÄ KIIMU@KIIMU.FI.
RETKEN HINTA 5 €.
ALUSTAVA OHJELMA:
- LÄHTÖ PÄIVÄKOTI TUOKKOSEN PARK-
KIPAICALTA JÄÄLISTÄ
KLO 14.00
- SAAPUMINEN NUOTIOLLE KLO 15.30
(KIMMOKE-PARKIN VIERESSÄ OLEVAL-
LE NUOTIOPAIKALLE).



TERVETULOA SUUNNISTAMAAN

KIIMINGIN URHEILIJOIDEN JÄRJESTÄMILLE OULURASTEILLE

23.8.2018 LAURINAUTIO,
OPASTUS KUUSAMONTIELTÄ YLI-IINT-
IEN RISTEYKSESTÄ.

11.9.2018 LAIVAKANGAS,
OPASTUS KUUSAMONTIELTÄ LAI-
VAKANKAANTIE RISTEYKSESTÄ

KUNNON STARTTI KIMMOKKEELTA - KURSSI 28.8.-28.9.2018

3 OHJATTUA HARJOITUSTA/VKO
TI KLO 18.00-18.50 JUMPPA
KE KLO 19-20 KUNTOSALI
PE KLO 18-19 FRISBEEGOLF/SAU-
VAKÄVELY MAASTOSSA
HINTA 40 €.
ILMOITTAUDU KIIMU@KIIMU.FI.

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ
-HANKE



KIINNOSTAAKO LENTOPALLO? PELAAMINEN TAI VALMENTAMINEN?

TULE MUKAAN KIIMU:N LENTOPALLOTOIMINTAAN PELAAMAAN VALMENTAMAAN TAI TOU-
HUAMAAN ERILAISISSA TALKOISSA.
JOUKKUEIDEN HARJOITUSVUOROT VAHVISTETAAN ELOKUUN AIKANA JA TIETOA HARJOITUS-
VUOROISTA JA JOUKKUEISTA LÖYTYY KIIMU:N WWW-SIVUILTA.
PELAAMISESTA JA VALMENTAMISESTA KIINNOSTUNEET VOIVAT TIEDUSTELLA
LISÄÄ: KAISULEENA@VANILLIINI.FI. TAI 0505395441.



KEMPELEESTÄ

POLKUPYÖRÄT
VARAOSAT JA HUOLTO



URHEILUASUT
PESISVÄLINEET



**KEMPELEEN
KYLÄKAUPPA**
www.kempeleenkylakauppa.com

PALVELEMME
ma-pe 10-18
la 10-15



LIIKU - NAUTI - VOI HYVIN

KIMMOKE

VIITANTIE 23 90900 KIIMINKI

P.0440684648 (PALVELEE AUKIOLOAIKONA)

ASIAKASPALVELU AVOINNA:

MA	13.00 - 19.00
TI	13.00 - 19.00
KE	13.00 - 19.00
To	13.00 - 20.00
PE	12.00 - 18.00
LA	11.00 - 14.00
SU	16.00 - 18.00

KULKUKORTILLA SALI AUKI 5.30-23.30. KORTTIEN MYynti KUNTOSA-
LIN AUKIOLOAIKONA. MEILLÄ KÄYVÄT MUUN MUASSA SMARTUM,

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

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

HARRASTE- SÄHLYÄ PESIKSESSÄ

KIIMINGIN URHEILIJOIDEN PESÄPALLOJAOS-
TON HARRASTESÄHLYN VUORO ON PERJAN-
TAINA KLO 19 - 20:30,
MAKSUPIDETTY KOHTUULLISENA ELI KERÄTTY
VAIN VUOROSTA TULEVA MAKSU JA TARVIKE-
MAKSUT ALLE 100 EUROA PER KAUSI.
LISÄTIETOA: KARI.TAPANI.LAMPINEN@GMAIL.
COM

LASTEN LIIKUNTAKERHOT 3.9.-13.12.2018

KERHOMAKSU
SYYSKAUDELLE 55 €
(VAIN 14 € / KK)

LISÄTIETOA
WWW.KIIMU.FI

MAANANTAI

18.00 - 19.00
**YU /Sporttikerho
7-9 v**
Jokirannan koulu

19.00 - 20.00
**YU/Sporttikerho
10-13 v**
Jokirannan koulu



TIISTAI

17.10 - 17.55
Perheliikkari 4-5 v
Kimmoke

17.00 - 18.00
Voimistelukoulu 6-8 v
Kiiminkijoen koulu

17.30-18.45
Telinevoimistelu 8-10 v
Ylikylän koulu



KESKIVIikko

16.30-17.30
Tanssimix 10-13 v
Kimmoke

16.45 - 17.30
Liikkari 5-6 v
Lukio

18.00 -18.45
Hiihtokerho 5-7 v
Kimmoke

18.45 -19.30
Hiihtokerho 8-12 v
Kimmoke

TORSTAI



17.00 - 18.00
Parkour 9-13 v
Kiiminkijoen koulu

18.00 - 19.00
**Sähly/palloilukerho
6-9 v**
Jokirannan koulu



RYHMÄLIIKUNTA KIIMINGIN URHEILJOISSA ON

EDULLISTA JA
LÄHELLÄ SINUA!



MONIPUOLISTA JA
LAADUKASTA!



KUNTOA JA
HYVINVOINTIA
KOHENTAVAA!



VIRKISTÄVÄÄ JA
INNOSTAVAA!



Helteinen heinäkuu haittasi vain vähän Juho Vaaramon valmistautumista Kiiminki-maratoniin, joka järjestetään syyskuun 15.päivä.

Itsensä voittaminen viehättää pyörätuolikelaajaa

Oululaisella Juho Vaaramolla on takanaan yksi puolimaraton viime vuodelta. Kokemus oli mieluista, ja niinpä hän aikoo uusia kokemuksen tällä kertaa Kiiminki-maratonilla.

- Olen kuullut, että Kiiminki-maratonin reitti on tasainen. Se houkutteli minut mukaan.

Vaaramon valmistautuminen pitkän matkan kelaamiseen alkoi jo hyvissä ajoin. Muutaman kilometrin mittaisilla

kelaamismatkoilla homma käynnistyi. Sen jälkeen matkat ovat kasvaneet pikku hiljaa. Pari viikkoa ennen juoksutahtumaa hän kela 15-20 kilometrin matkan. Sen jälkeen H-hetkeä odotellessaan hän fiilistelee lyhemmillä lenkeillä. Suurimmaksi haasteekseen puolimaratonilla Vaaramo sanoo, miten kädet ja hartiat kestää niin pitkän matkan.

Juho Vaaramolla on tavoitteena kela matka alle kahden ja puolen tunnin. Mat-

kaan mukaan hänelle lähtee avustaja, joka juoksee hänen tahdissa.

- Avustaja juoksee vierelläni ja varmistaa, että saan huoltopisteillä haluamaani juomaa ja muuta tarjolla olevaa pientä syötävää. Hän myös vähän tsemppaa, etten lopeta kesken.

Yhteistreenejä heillä ei ole ollut, vaan kumpainenkin harjoittelee itsekseen. Yhteinen ponnistus koittaa Jäälissä syyskuun 15. päivä.



LÄHITAPIOLA
POHJOINEN

TerveysHelppin avulla etälääkäripalvelut ovat aina ulottuvillasi.

Tutustu palveluun tarkemmin ja lataa TerveysHelppi-applikaatio puhelimeesi:
lahitapiola.fi/terveyshelppi

Lataa applikaatio nyt:



Palveluntarjoajat: TerveysHelppi: Mehiläinen Oy
ja Terveysvakuutus: LähiTapiola alueyhtiöt.



OP Oulu



K-Supermarket
JÄÄLI

KIIMINKI-MARATON
15.9.2018 KLO 12 LAIVAKANKAAN KOULU
WWW.KIIMU.FI

goarctic.fi