

KIIIMU SANOMAT

KIIMINGIN URHEILIJOIDEN TIEDOTUSLEHTI JOKAISEEN KIIIMINKILÄISEEN TALOUTEEN • ELOKUU 2025 • WWW.KIIIMU.FI



Pohjolan OP

Mirandas
Kirkkokatu 9 Oulu
Parluri -kampaamo
NICRAS
Kaupungintalon vastapäätä

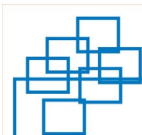
**Hei kaikki vanhat
ja uudetkin asiakkaat**

Mirandasin toiminta jatkuu Oulun keskustassa.
Minulla on oma rauhallinen hoituhuone
kampaamo NICRAS tiloissa.
Tervetuloa kurkkaamaan uusi tila.

Kaupungin taloa vastapäätä osoitteessa
Kirkkokatu 9.

050 4704887
www.kauneushoitolamirandas.com

Instagram
Facebook



RAKENNUS JA SANEERAUS
YLIPAHKALA & MÄÄTTÄ OY

VEHMAANSUONTIE 566, 90900 KIIMINKI

WWW.RAKENNUSPISTE.COM



Tasoryhmien toivotaan helpottavan hakeutumista omaa osaamistaan vastaavaan voimisteluryhmään. Kevätnäytöksessä Kiiminkipuiston koululla viime toukokuussa pääsi näkemään millaisia voimisteluryhmiä KiimUlla on.

Ikäryhmät poistuivat KiimUn kouluikäisten voimistelusta

Tänä syksynä KiimUn lasten liikuntakerhoista eli löydy voimistelun ja telinevoimistelun kohdalla ikäryhmäjaottelua, vaan kerhoille voi hakeutua oman taitotason mukaan.

Vuosi sitten tehdyssä Tähtiseura auditoinnissa Kiimingin Urheilijat asetti yhdeksi tavoitteeksi kehittää voimisteluun tasoryhmät.

– Tasoryhmät mahdollistavat sen, että lapset saavat liikkua ja kehittyä oman tasoisessa ryhmässä. Mikäli kehittymistä tapahtuu nopealla tahdilla, on mahdollista myös kesken kauden siirtyä seuraavan tason ryhmään. Näin toivon mukaan harjoittelu pysyy myös lasten näkökulmasta mielekkäänä ja sopivan haastavana. Pystymme myös sijoittamaan ohjaajat ryhmiin, joiden ohjaaminen heiltä sujuu parhaiten. Myös ohjaajilla on mahdollisuus kehittyä ja kouluttautua, jotta voi ohjata korkeamman tason ryhmiä, toteaa terveysliikuntajaoston puheenjohtaja **Minna Heikkilä**.

Temppuvoimistelu ja perhevoimistelu on tarkoitettu alle kouluikäisille, eikä tasoryhmiä ole. Tasoryhmät ovat kouluikäisille. Mikäli lapsella ei ole vielä kokemusta voimistelusta/telinevoimistelusta, kannattaa ilmoittautua ensimmäiselle tasolle. Jos kokemusta on jo kertynyt yhdestä kolmeen vuoteen ja perustaidot ovat hallussa, voi ilmoittautua toiselle tasolle. Kolmannen tason ryhmässä tulisi olla jo useamman vuoden kokemus ja motivaatiota harjoitella vaativampia liikkeitä ja liikeyhdistelmiä. Ryhmän ohjaajat katsovat vielä ryhmien ja voimistelijoiden tasoa kauden alettua ja voivat suositella siirtymistä eri ryhmään, mikäli se olisi lapsen viihtyvyyden ja oppimisen näkökulmasta tarpeen.

Tarkemmat kuvaukset tasoryhmistä löytyvät KiimUn nettisivulta.

ASIALLINEN & TEHOKAS RATKAISU

- Ilma, vesi- ja hybridijärjestelmät
- Ilmalämpöpumput
- Huolto & energiakartoitus
- LVISK-palvelut

TARJOUS

FUJI-ilmalämpöpumppu
asennettuna vain **1750 €** –
sisältää 5 vuoden takuun!

Teknisiltä ominaisuuksiltaan
vastaava kuin markkinajohtaja.

Se nyt on vaan tyhmää maksaa liikaa!

Kaupan päälle saat **50 €** lahjakortin
Kiimingin Urheilijoiden palveluihin

Varaa maksuton kartoituskäynti ja saat
henkilökohtaisen tarjouksen kotiisi
parhaiten sopivasta ratkaisusta

p. 0406797400 |
lauri.ojala@energiatutka.fi |
www.energiatutka.fi



ENERGIATUTKA



Pääkirjoitus



Seuratoiminta muuttuu –

Ihmisen tarve liikkua pysyy

Seuratoiminta on muutoksessa – ja hyvä niin. Elämme aikaa, jossa ihmisten ajankäyttö on pirstaleista, elämä on täynnä valintoja, ja liikuntatottumukset monimuotoistuvat. Seurakulttuuri ei ole enää sitä mitä se oli kymmenen tai edes viisi vuotta sitten. Koko Suomen tasolla on nähtävissä ilmiö, jossa pitkäaikainen sitoutuminen vaihtuu lyhyempiin osallistumisen muotoihin, ja liikuntaa haetaan yhä useammin omilla ehdoilla, omaan rytmiin.

Mutta yksi asia ei ole muuttunut – ihminen tarvitsee liikettä ja yhteisöllisyyden tunnetta.

Kiimingin Urheilijat, tuttavallisemmin KiimU, on rakentunut alusta saakka näiden peruspiirien varaan. Meidän ensisijainen tavoitteemme ei ole tehdä huippu- tai kilpaurheilijoita, vaan tarjota lapsille, nuorille ja aikuisille mahdollisuuden liikkua matalalla kynnyksellä – ilon kautta ja osana yhteisöä.

Lapsille tarjoamme turvallisia ja leikkisiä kerhoja, liikuntalajien perustaitoja ja liikunnan iloa. Kaikki ilman suorituspainetta siksi, että liikkuminen on tärkeää ja tekee hyvää.

Aikuisille meillä on monipuolista ryhmäliikuntaa, kehonhuoltoa ja kuntokursseja, joista voi valita omaan elämäntilanteeseen sopivan vaihtoehdon. Tarjolla on toimintaa niille, jotka haluavat pitää kunnostaan huolta, mutta myös niille, jotka haluavat kohdata muita, jakaa arkea ja saada hetken hengähdysten. Meidän tunnuksemme Kimmokkeella on: "Sinä olet hyvä sellaisena kuin olet". Toivottavasti se kannustaa sinut tulemaan mukaan, jos olet suunnitellut tovin säännöllisen liikunnan aloittamista.

Erityisen yläpeitä olemme siitä, että Kimmoke liikuntakeskus tarjoaa senioreille mahdollisuuden kokoontua, liikkua ja ennen kaikkea tavata tuttuja sekä vaihtaa kuulumisia. Liikunta ei ole vain fyysistä, vaan se on sosiaalista liimaa, joka pitää meidät kiinni elämässä. Ohjatut saliryhmät ja muut liikuntapalvelut auttavat pitämään huolta toimintakyvystä.

Seurakulttuurin murros ei ole KiimUlle uhka, vaan mahdollisuus. Uudistamme toimintatapojamme, otamme oppia ajasta ja etsimme uusia keinoja houkutella mukaan kaikenikäisiä. Mutta samalla haluamme pitää kiinni siitä, mikä on tärkeintä: liikunnan ilo, matalan kynnyksen osallistuminen ja yhdessä tekeminen yhteiseksi hyväksi. Uutta meidän tulevassa lasten liikunnassa toiminnassa on luontokerho, joka tavoitteena on tutustuttaa lapsia ja perheitä liikkumaan luonnossa.

KiimU ei ole vain liikuntaseura, vaan se on myös ihmisten kohtaamispaikka, liikkumaan lähdön paikka ja paikallinen yhteisö, jonka sydän sykkii liikunnan tekijöiden voimin. Ja vuoden lopussa meidän fyysinen kohtaamispaikamme, Kimmoke, on 60 neliötä nykyistä isompi, kun kuntosalin laajennus valmistuu.

Kiitos sinulle, joka olet mukana – olitpa sitten vetämässä kerhoa, liikuttamassa itseäsi tai lastasi, tai vain antamassa aikaasi ja läsnäoloasi. Seuratoiminta elää siitä, että me olemme siinä yhdessä. Sinä, joka et vielä ole mukana toiminnassamme, tervetuloa mukaan.

Kimmokkeen kuntosalin tilat laajenevat

Kiimingin Urheilijoiden omistama Kimmokkeen kuntosali laajenee reilulla 60 neliöllä nykyisten tilojen yhteyteen. Hanke toteutetaan vuoden 2025 aikana. Rakennustyöt käynnistyvät elo-syyskuussa. Uudet tilat otetaan käyttöön marras-joulukuussa. Hankkeen kustannusarvio on noin 91 000 euroa. Kiimingin Urheilijat on saanut EU:n maaseuturahoitusta Oulun Seudun Leader-ryhmältä. Rahoituksen osuus hankkeessa on vajaat 30 000 euroa. Ohjelmakaudella 2023–2027 Oulun Seudun Leader on myöntänyt rahoitusta 262:lle hankkeelle toimin-

ta-alueellaan.

Kimmokkeen kuntosali on toiminnassa koko laajennustyön ajan. Rakennustyöt pyritään toteuttamaan niin, että niistä on mahdollisimman vähän häiriötä asiakkaille

– Vaikka saamme lisää tilaa, laitehankintoja tullaan tekemään maltillisesti, koska laajennuksen ensisijainen tavoite on lisätä väljyyttä saliin, parantaa turvallisuutta ja etenkin saada lisää tilaa vapaiden painojen puolelle. Toki tulevaisuudessa tullaan jonkin verran uusimaan nykyisiä laitteita, sanoo Kiimingin Urheilijoiden puheenjohtaja

Petri Taskinen.

KiimUlla on ollut kuntosalitoimintaa jo 1990-luvun alusta lähtien. Nykyisissä tiloissa on toimittu lokakuusta 2007 lähtien. Rakennuksen ja kaikki siihen tehdyt laajennukset on suunnitellut arkkitehti **Raimo Palokangas**. Laajennukset ovat sulautuneet aina jo olemassa oleviin tiloihin hyvin.

– Selkeä perusrakenne antaa muutostarpeille joustavuutta, toteaa Raimo Palokangas kun häneltä kysyy, miksi laajennusosia ei päälle päin juurikaan huomaa.

Liikkuen ja leikkien Luonto tutuksi



Luontokerhossa liikutaan ulkona monella tavalla.

Kiimingin Urheilijoilla käynnistyy elokuussa opetusministeriön seuratuksi-hanke, jonka tavoitteena on kannustaa lapsia viettämään enemmän aikaa luonnossa ja liikkumaan monipuolisesti. Luontokerholla KiimU haluaa tarjota matalan kynnyksen mahdollisuuden osallistua liikuntaan, joka ei vaadi kalliita välineitä. Hankkeessa tehdään yhteistyötä myös Oulun itäisellä alueella olevien koulujen kanssa. Luontokerhon kohderyhmänä ovat 6-13-vuotiaat. Pienemmät lapset voivat osallistua huoltajan kanssa, ja isommat lapset voivat olla mukana ilman vanhempia.

Liikuntakerhon runko on viikoittaisissa kokoontumisissa Kimmokkeen alueella. Ohjelmassa on liikuntaleikkejä ja -pelejä. Luontoseikkailuja, kiipeilyä, kevyitä maastolenkkejä ja suunnistusta. Liikuntakerho pidetään alkusyksystä ja

maaliskuusta lähtien arki-iltoisin.

Marras-helmikuussa kokoontumisia on viikonloppuisin päivällä.

Kerhojen teemoissa huomioidaan kausiluontoisuus. Talvella aktiviteetit ovat esimerkiksi pulkkamäki ja lumikon rakentaminen, keväällä luonto- ja eväretket, syksyllä lehtien keräys ja polkujuoksu.

Viikoittaisiin liikuntatuokioihin yhdistetään luontotietoutta: Leikit ja pelit sisältävät luonnon tutkimista, kuten eläinten jälkien etsimistä tai puiden tunnistamista.

Seuran toimitalon ympäristöön tehdään lyhyt luontoreitti, jossa on kiintorasteja, ja, joista löytyy tehtävä.

Yhteistyötä liikuntapalveluiden kanssa Kyykäten kuntoon -hanke ehkäisee kaatumisia

Oulun liikuntapalveluissa on käynnistynyt Miten tänään liikuttaisiin -liikuntaneuvonnan kehittämishanke vuoden alussa. Hankkeen yhtenä kohderyhmänä on yli 65-vuotiaat, joilla on lisääntynyt kaatumisriski.

Liikuntapalvelut suorittavat KiimU-gissä keskiviikkona 28.8. toimintakyvyttömyyksiä ja kaatumisriskikyselyä.

Tämän jälkeen 4.9–25.9 välisenä aikana järjestetään ryhmämuotoista

liikuntaneuvontaa kyselyssä kaatumisriskipisteitä saaneille. Kiimingin alueella Kiimingin Urheilijat tuottaa kaupungin liikuntapalveluille tämän palvelun, joka sisältää seitsemän kahden tunnin kokoontumista Kimmokkeella (tunti "teoriaa ja tunti liikuntaa").

Kokoontumiskertojen jälkeen tehdään uusintamittaukset. Hankkeen tavoitteena on selvittää, miten vaikuttava ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta

on ikäihmisille.

– On mahtavaa, kun Oulun liikuntapalvelut pyysi meitä mukaan tähän hankkeeseen, sanoo toiminnanjohtaja **Päivi Mikkonen**.

Hänen mukaansa Kimmokkeen ryhmäliikuntatunneista ja kuntosalipalveluista löytyy hyvin liikuntamahdollisuuksia eläkeikää lähestyvälle ja jo eläkeiässä olevalle.



Rasmus Mainio (vas.), Joona Juuso, Mea Untola, Elias Torssonen ja Matias Latomaa viihtyvät kesätoissa KiimUn sporttileireillä.

Kesätyö urheiluseurassa kehittää osaamista Vuorovaikutustaidoille käyttöä leireillä

Kiimingin Urheilijat on ollut jo usean vuoden ajan merkittävä työllistäjä nuorille. Seura on työllistänyt kesäisin kesätyösetelillä jopa 16 nuorta. Viime ja tänä vuonna lasten määrä ohjatussa kesäleiritoiminnassa on vähentynyt, ja tämä on näkynyt myös seuraan työllistyneiden nuorten määrässä.

Kiimingin Urheilijat on kuitenkin halunnut huolehtia yhteiskuntavastuustaan omalta osaltaan ja pyrkinyt työllistämään nuoria niin paljon kuin se taloudellisesti mahdollista, jotta nuorille löytyy riittävästi työtehtäviä.

KiimUn johtokunnan jäsenen, seuran varapuheenjohtaja **Riitta Lehtolan** mielestä on upeaa, että oma seura pystyy työllistämään paikallisia nuoria.

– Tänä vuonna kesätöiden saaminen on ollut monella nuorella hyvin haasteellista koko Suomessa. Iloksemme olemme pystyneet työllistämään näitä nuoria. Tärkeintä on, että työpäiviksi on mielekästä tekemistä näille nuorille. Leirillä työskentely antaa varmasti isoja eväitä näitä nuorille tarttua tulevaisuudessa erilaisiin haasteisiin.

Työtehtävien ohjeistamisessa ja opastamisessa on seuran vastuulla, että kesätyöt onnistuvat puolin ja toisin. Johtamisen taidot karttuvat vain sitä tekemällä, ja leirillä sitä pääsee harjoittelemaan päivittäin. Nuoret haluavat

onnistua kesätoissaan erinomaisesti ja ottavat vastuuta rohkeasti, kuten seuras- sa toivotaan.

– Yleisseurassa mahdollistuu monen liikkumista kannustavan lajin kokeilua. Myös nuoret saavat mahdollisuuden oppia uusia lajeja. Aikuiset pidämme huolen, että KiimU on turvallinen paikka kesätyöläisille oppia uutta ensimmäisistä työpaikoista.

KiimUn tavoitteena on työllistää nuoria myös tulevaisuudessa.

Mea Untola oli tänä kesänä ensimmäistä kertaa töissä Kiimingin Urheilijoissa. Kesätyö vastasi hänen kuvitelmiaan.

– Ennako-odotukseni kesätyöstä urheiluseurassa olivat aika samalaiset mitä se sitten olikin. Sain hyödynnettyä työssä sekä urheilulliset että sosiaaliset taitoni, mistä jäi hyvä fiilis.

Pienten lasten ohjaaminen oli Mealle ennestään tuttua. Silti uusia taitoja tarttui mukaan.

– Leirityö opetti paljon lisää pienten lasten kanssa työskentelystä nimenomaan urheilun parissa. Nyt tiedän paremmin, miten rohkaista lasta kokeilemaan uusia lajeja tai yrittämään uudelleen epäonnistumisen jälkeen, tuumaa Mea.

Myös **Elias Torssonen** kokee saaneen hyvää oppia kesätyössään.

– Leirillä ohjaajana oleminen opetti todella hyvin ryhmätyötaitoja, sillä kommunikointi muiden ohjaajien välillä oli tärkeää leirin sujumuuden takaamiseksi. Leirillä annettiin myös hyvin vastuuta. Sai pitää omia toimintapisteitä leiriläisille leikkien ja pelien muodossa. Itse sain vastuun salibandystä, ja tämä toi lisää johtamisen taitoja, sanoo Elias.

Joona Juuso on ollut mukana Kiimingin Urheilijoiden toiminnassa reilun vuosikymmenen. Hänen uransa alkoi lasten liikuntakerhoihin osallistumisella ja jatkui kilpailemiseen yleisurheilussa KiimU-paita päällä. Viime syksystä lähtien hän on toiminut apuohjaajana lentopallossa.

Hänestä on mukavaa, kun harrastus urheiluseurassa ei ole katkennut vaan jatkunut toisenlaisena.

– On ollut kivaa miettiä omia suosittelemia omista kerhoista ja käyttää niitä samoja, kun itse olen ollut ohjaajana, toteaa Joona.

Matias Latomaa viihtyi hyvin tänä kesänä sporttileireillä ohjaajana. Tosin hän myöntää, että viime kesän työtehtävät Kimmokkeen siistijänä olivat myös mieltäisiä.

– Parasta KiimUlla töissä olemisessa oli joustavuus. Ainoa huomattava ero viime vuoteen oli, että tänä vuonna KiimU oli panostanut huomattavasti



Richard Ebrahim (vas.) on toiminut pääohjaajana KiimUn sporttileireillä usean vuoden ajan.

enemmän kesätyöläisiin. Esimerkiksi työtehtävät ohjeistettiin paremmin, tuumaa Matias.

Rasmus Mainio oli myös kesätöiden konkari seurassa.

– Päätin hakea uudelleen kesätöihin KiimUn, koska aikaisemmat kesät ovat antaneet hyviä kokemuksia. uusia asioita oppii työssä jatkuvasti, summaa Rasmus.

Tunnin sopivuus jokaiselle tärkeää

Iloinen paluu Kimmokkeelle

Henna Ervasti on osalle Kimmokkeen jumppaajista tuttu ohjaaja vuosien varrelta. Ennen muuttoaan pois Kiimingistä vuonna 2018, Henna ohjasi KiimUn jumppia kaksikymmentä vuotta.

— Palaan mukaan toimintaan Innostuneesti ja iloisena tästä mahdollisuudesta. Asuin useamman vuoden Limingassa. Nyt kun olen muuttanut takaisin Ouluun, pystyn palaamaan kotisalille Kimmokkeelle ohjaamaan. Se on ihana juttu, hän sanoo.

Hän on ohjannut monenlaisia tunteja seurassa ja toi muun muassa PUMP-levypainotunnit Kimmokkeelle. Tämän lisäksi hänen ohjausvalikoimaansa ovat kuuluneet monenlaiset aerobiset ja lihaskuntotunnit. Tänä vuonna Henna on valmistunut joogaohjaajaksi.

— Joogassa itseäni kiinnostavat monipuolisuus sekä fyysisyys. Olen aina ollut fyysisen liikkumisen ystävä. Jooga toimii siinäkin yllättävän perusteellisesti. Se on ehkä vaikeinta ja haastavinta, mitä olen muiden ohjattavana koskaan tehnyt muun muassa joogaopettajakoulutuksen harjoituksissa.

Hänen mukaansa joogassa on fyysisyyden vastapainona myös hyvin rentouttavia ja palauttavia elementtejä. Joogalajeissa on erilaisia päämääriä, kuten erittäin hyvin hermostoa rauhoittava ja palauttava jooga.

— Näitä erilaisia puolia yhdistelemällä syntyy todella mahtavia harjoituksia. Jooga vahvistaa ja huoltaa sekä kehoa että mieltä.

Hennan tunnit Kimmokkeen syksyn lukujärjestyksessä ovat Pump ja Kimmoke flow. Hänen mielestään pumppi sopii oikeastaan lähes kaikille. Se on monipuolinen lihaskuntoharjoitus, jossa jokainen voi säätää harjoituksen omalle, kullekin päivälle sopivalle tasolle.

Ohjelma tulee tutuksi viikkojen myötä, jolloin voi myös ottaa kehitysssteppejä pikkuhiljaa. Musiikkiin yhdistetty harjoitus innostaa ja etenee reippaasti. Tunnin uuration tapahtuu

vähän kuin itsestään.

Syksyn uutuustuntia Kimmo-ke-flow'ta hän suosittelee niin ikään kaikille. Tunti sopii niille, jotka haluavat nauttia sekä kehon vahvistamisesta että huoltamisesta. Tunti rakentuu virtaavasta liikkeestä ja sisältää aiemmin mainittuja joogan elementtejä.

— Aivan mahtava harjoitus, joka tuo uusia ulottuvuuksia jumppaajan, lihaskuntoharjoittelijan tai kenen tahansa liikkujan treeniviikkoon, vinkkaa Henna.

Säännöllinen liikkuminen helppo aloittaa

Kimmokkeen jummat sopivat hyvin säännöllisen liikkumisen aloittavalle.

— Kimmoke ja Kimmokkeen jummat ovat todella helposti lähestyttäviä esimerkiksi hinnoiltaan, sisällöiltään ja vaikkapa ihan sijainniltaan. Ihan kaikki liike on aina eteenpäin. Kimmokkeen jumilla pääsee kokemaan onnistumisen tunnetta ammattitaitoisten ohjaajien opastuksella mukavassa jumppaporukassa. Se antaa motivaatiota ja kannustaa säännölliseen liikkumiseen.

Henna on Oulun NMKY:n toiminnanjohtaja. Hänen päivätyönsä on toimistotyöpainotteista, kuten monenlaisia hallintotoimia ja henkilöstöjohtamista.

— Ryhmäliikunnan ohjaaminen on itseasiassa aina ollut minulle yksi tapa rentoutua ja vastapainoa toimistotyölle sekä muulle arjelle. Ohjatessani en ehdi miettiä mitään muuta, kuin kyseistä tuntia. Rentoudun myös mielelläni luonnossa liikkuen ja esimerkiksi ruokaa laittaen varsinkin viikonloppuisin.

Entä mikä on Hennan punainen lanka ohjaamisessa?

— Se, että jokainen asiakas kokee harjoituksen sopivaksi ja oikealla tavalla kehittäväksi juuri hänelle. He haluavat tulla tunnille uudestaan kokemaan onnistumisia ja hyvää mieltä, tuumaa Henna.



Kimmoke Power&Run treenijakso kesän alussa oli Anna Saarelan mieleen. — Riittävän pitkät juoksu-osuudet yhdistettynä toiminnallisiin lihasvoimaharjoituksiin tekivät treeneistä tosi mahtavan kokonaisuuden, hän sanoo.

Kolmivuorotyöstä huolimatta jumppaa

Hyvä kunto auttaa jaksamaan

Anna Saarelan arki on vauhdikasta. Siitä pitävät huolen seitsemän alaskanmalamuuttia. Koiriensa kanssa hän kävelee ja harrastaa erilaisia vetolajeja: juoksua, pyöräilyä, hiihto- ja rekiajeluja. Liikuntaharrastusten listaan sisältyvät vielä ryhmäliikunta, juoksu ja hiihto.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi on Annalle liikkumisen suola. Treenistä hän saa hyvän olon, vaikka olisi työpäivän jälkeen väsynyt. Hyvästä kunnosta saa paljon energiaa perusarkeen.

— Teen raskasta lähihoitajan työtä. Niska-hartia vaivat pysyvät poissa,

Ryhmäliikunnassa motivoivat mukavat ohjaajat, jotka tsemppaavat parhaimpiin suorituksiin.

kun liikun tarpeeksi. Ryhmäliikunnassa on mukavaa treenata yhdessä samanhenkisessä porukassa. Olen saanut myös uusia ystäviä tunneilta. Ryhmäliikunnassa motivoivat mukavat ohjaajat, jotka tsemppaavat parhaimpiin suorituksiin. Olen juossut useita puolimaratonitaneja. Kun ilmoittaudun jonnekin puolimaratonille, se motivoi harjoittelemaan, jotta olen hyvässä kunnossa lähtöviivalla. Hiihdosta pidän, koska se on niin monipuolista liikuntaa. Kaikkein ihaninta on tehdä pitkiä hiihtovaelluksia keväthangilla.

Kolmivuorotyö ei ole Annalle este



Henna Ervastian tunneilla pääsee haastamaan itseään ja kokemaan onnistumisia.



harrastaa liikuntaa säännöllisesti. Hän huomioi työvuorosuunnitelmassaan treenit, joissa haluaa käydä.

— Kun osallistuin fitcross-kurssille, minulla oli vakiotoive joko aamuvuoro tai vapaa, jotta tiesin pääseväni viikoittain treeniin. Olen kertonut esihenkilölteni ryhmäliikuntaharrastuksesta. Hän on kannustanut harrastamaan liikuntaa ja huomioinut työvuorotoiveeni. Katson omaa työvuorolistaani, ja sen mukaan käyn treeneissä. Perjantaisin olen tykännyt käydä kahvakuulussa. Koska se on heti aamusta, ehdin vielä iltavuoroon, koska työskentelen Kiimingissä. Tai jos on yövuoro, voin käydä treeneissä päivän aikana, koska työ alkaa klo 21, ehdin vielä levätäkin ennen töihin menoa.

Anna muutti Jääliin vuonna 2005 ja vuonna 2006 Huttukylään, kun omakotitalo valmistui. Hän on harrastanut aiemmin pelkästään kestävyysurheilua. Kimmokkeen ryhmäliikuntatunneille hän tuli viime vuonna.

— Olen tiennyt pitkään Kimmokkeesta. Koska hiihdän paljon Kimmokkeen lähimaastoissa ja olen välillä puhunut KiimUn jumpista työkaverin kanssa. Aina ajattelin, että nyt menen ja aloitan. Lopullinen sysäys ja aloitus tuli, kun sain Smartum liikunta– ja kulttuuriedun. Viime vuonna käytin suurimman osan Smartumeista ryhmäliikuntaan. Nyt vuonna 2025 koko summan, eikä se ole edes riittänyt, vaan olen ”hurahtanut” täysillä Kimmokkeeseen, kertoo Anna.

Kolmivuorotyö ei ole este harrastaa liikuntaa säännöllisesti.

Anna tykkää liikkua niin itsekseen kuin ohjatuilla tunneilla. Omatoimisessa liikkumisessa hänen mielestään on parasta se, että olipa kotona tai reissussa, voi halutessaan lähteä juoksulenkille. Ryhmäliikunnassa parasta on liikkuminen yhdessä samanhenkisessä porukassa. Mahtavaa on kuinka mukavat ohjaajat tsemppaavat sinut parhaimpiin suorituksiin.

— Ryhmäliikunta on myös monipuolistanut todella paljon treenaamistani. Esimerkiksi yläkroppani lihaskunto on huomattavasti parantunut. Kannustan kaikkia ryhmäliikuntaan. Kimmokkeen ryhmäliikunta on todella monipuolinen. Jokaiselle löytyy varmasti jotakin. Mahtava liikkua yhdessä. Mukavien ohjaajien ohjauksessa. Liikunnan harrastaminen tuo paljon hyvinvointia ja lisää energiaa elämään. Jos joskus väsyttää lähteä liikkumaan, kannattaa lähteä, sillä treenin jälkeen saa hyvän olon, Anna toteaa.

Lievä oireilu mahdollistaa treenin

Hampaiden kunto yhtä tärkeää kuin lihasten

Joskus saattaa mietittyttää, että uskalanko lähteä salille tai jumppatunnille, kun hammasta jomottaa.

— Lievä oireilu ei välttämättä haittaa, varsinkin jos on tiedossa, mistä se johtuu, eikä ole kyse akuutista infektiosta. Voimakas särky, ja varsinkin jos on yleisoireita, kuten kuumetta tai turvotusta, kannattaa hakeutua hammaslääkäriin vastaanotolle. Rasitus voi pahentaa kipua. Mikäli on kyseessä yhtäkkinen tulehdustila, en suosittele fyysistä rasitusta ennen tulehduksen hoitoa, toteaa hammaslääkäri **Ville Saarenpää** Hammasvahti Oy:stä.

Kuntoilun aloittava laittaa monesti liikuntaohjelman ja ruokavalion kuntoon. Suunterveyteen satsaaminen samalla intensiteetillä unohtuu monella.

— Hampaat olisi hyvä olla hoidetut, eikä suussa saisi olla infektoita, hampaissa reikiä tai ientulehdusta. Nämä voivat pahimmillaan jopa haitata suorituskkyä ja toki voivat muodostaa yleisterveystilaa riskin, kertoo Saarenpää.

Hänen mukaansa hampaissa ja ikenissä kiertää sama veri mikä kiertää muuallakin elimistössä. Tämän vuoksi

kannattaa pitää terveydestään huolta ja käydä hammastarkastuksessa, vaikka oireita ei olisikaan. Suussa olevat infektiot voivat usein olla pitkäänkin oireettomia. Ongelmat ovat lisäksi yleensä helpompia, nopeampia ja halvempia hoitaa, mitä varhaisemmassa vaiheessa ne saadaan kiinni.

Moni kuntoilija käyttää energiajuomia.

— Happamat ja makeat juomat voivat aiheuttaa reikiintymistä ja hampaiden eroosiota, liukenemista. Suunterveyden kannalta näitä ei voi suositella, sanoo Saarenpää.

Hänen vinkkinsä välipalaan ennen ja jälkeen treenin ovat banaani, pähkinät, maito– ja täysjyväviljatuotteet. Hedelmiä ja marjoja voi käyttää, kunhan huomioi mahdolliset riskit happojen ja sokereiden osalta.

— Hampaiden kannalta proteiinipi-



Hammaslääkäri Ville Saarenpää kannustaa käymään säännöllisesti hammastarkastuksissa.

toinen välipala tai ravinto ovat hyviä. Hiilihydraateista saa energiaa, ja niitä voi tietysti nauttia. Hampaiden kannalta olisi hyvä välttää napostelua ja pitää välipalat kerta-annoksina, muistuttaa Ville Saarenpää.



Monipuolisuus innostaa

Liikuntaa omatoimisesti ja ryhmässä

Ensio Sieppi liikkuu paljon, mutta ei aina samalla tavalla. Hänen liikunnassaan näkyvät vuodenaajat. Juoksua hän harrastaa kevästä syksyyn. Hiihto on mieluista talvella, mutta kesälläkin laji pysyy ohjelmassa rullasuksilla. Kuntosalitreeneit, metsästys ja marjastus kuuluvat myös liikkumisen muotoihin. Omatoimisen liikunnan lisäksi Ensio on aktiivinen salibändyn pelaaja syys– ja talvikaudella. Kimmokkeen Äijät treenaa -kurssin tunnit ovat olleet hänen viikko-ohjelmassaan kuutisen vuotta.

Kiireisessä työarjessa ajan käyttäminen liikuntaan ei ole aina helppoa.

— On todellinen haaste, mutta se pitää varata ennakoon kalenteriin, muutoin se jää tekemättä.

Ensio löysi Äijät treenaa -tunnit työkaverinsa kautta. Hänen motivaationa on monipuolistaa harjoitteluaan ja auttaa kroppaa palautumaan muiden liikuntasuoritusten rasitteista.

— Tavoitteenani on saada monipuolista treeniä eri lihaksille ja saada kroppa joustavammaksi. Tosin olisi pitänyt aloittaa 20 vuotta aikaisemmin, tuumaa Ensio.



Esa Heikkilä (vas.), Ensio Sieppi ja Timo Väyrynen ovat osallistuneet Äijät treenaa -tunneille usean vuoden ajan.

Hänestä on mukavaa liikkua monen ikäisten äijien kanssa. Ryhmässä tsemppataan toisia vitsien kera.

— Olen yllättynyt, miten monipuolisia jumpat ovat olleet koko kauden ajan.

Ensio suosittelee ryhmäliikuntatunteja kaiken ikäisille, koska ne sopivat monenlaiseseen elämäntilanteeseen. Osa osallistujista on treenannut armeijaan menoa varten. Osa on hakenut vammautumisen jälkeistä kuntoutusta eri lihasryhmille.

Suorituspaineita ei tarvitse Ension mukaan pelätä, koska jokainen saa

tehdä omien voimavarojen ja kykyjen mukaisesti.

Ryhmäliikunnan parhaita puolia on se, että tunnit ovat säännöllisesti sovittuna aikana. Silloin tulee lähdettyä kotisohvalta, ja voi liikkua läpi vuoden säästä riippumatta sisätiloissa. Lapin kairojen kasvatti viihtyy vallan mainios- ti myös happirikkaassa luonnossa.

— Arvostan yhteisöllistä tekemistä ohjatuilla tunneilla. Toisaalta omatoi-

misesti liikkueessaan voi omien tunte- musten mukaan säädellä tekemistään.

Hän kannustaa kaikkia pitämään omasta terveydestään huolta.

— Erilaisilla liikkumisen muodoilla voi ylläpitää terveyttä, eikä koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa säännöllis- tä liikkumista. Ohjattuna aloittamis- kynnys on matalampi kuin ihan yksin, sanoo Ensio.

Kroppa vahvistuu Mieli virkistyy kuntosalilla

Esa Nyman on harrastanut kunto-
liikuntaa koko ikänsä. Kymmenen
viime vuotta hän on omasta mielestään
liikkunut ehkä vähän enemmän, koska
työ ei enää haittaa harrastuksia.

Kuntosaliharjoittelu on ollut osa
hänen liikkumistaan jo neljä vuosikym-
mentä. Hän nosteli puntteja aikoinaan
VePo-talon kuntosalilla ja vuodesta 2007
lähtien Kimmokkeen salilla.

– Kun ihminen alkaa honkaantu-
maan, silloin viimeistään kannattaa
kiinnittää huomiota lihaskunnan pysy-
miseen, sanoo Esa.

Hänen suosikkilajinsa on pyöräily.
Lisäksi hän kävelee sauvoilla ja ilman.
Talvella hän hiihtää. Kuntosaliharjoitte-
lua hän tekee kaksi kertaa viikossa. Moni
ajattelee, että kun kävelee paljon, niin se

riittää kuntoiluksi.

– Aerobinen ja voimaharjoittelu ovat
kaksi eri asiaa, molempia tarvitaan.

Kuntosaliharjoittelun hyödyistä on
Esa mielestä puhuttu paljon julkis-
suudessa. Hän arvelee, että tiedon
puutteesta salille lähteminen ei johdu
kenelläkään. Hän kannustaa aloitta-
maan säännöllisen kuntosaliharjoit-
telun, koska sen ansiosta voi ylläpitää
hyvää fyysistä vireystilaa ja myös mieli
voi treenien jälkeen hyvin.

Ihmissen ikääntyessä tasapaino huo-
nonee. Tämän on havainnut myös Esa.

– Maastopyörällä kun ajaa pitkospui-
ta pitkin, joutuu keskittymään ajami-
seen enemmän kuin aikaisemmin, hän
toteaa.

Esa arvelee, että salilta hankittu hyvä

lihaskunto mahdollistaa maastopyöräi-
lyn haastavillakin reiteillä.

Sunnuntaiaamu on vakiintunut yh-
deksi treenipäiväksi. Viikon toinen kerta
vaihtelee. Pyhäpäivääamun kävijät ovat
hyvin pitkälti samoja henkilöitä, joiden
kanssa on tullut tutuksi ja kuulumisten
vaihtaminen on luonteva osa harjoitte-
lua. Treenivinkejäkin saatetaan silloin
tällöin jakaa. Kuntosaliharjoittelu ei ole
Esasta laisinkaan tylsää, mutta vinkkaa
käymään ryhmäliikunnassa, jos ei saa
itseään liikkumaan omatoimisesti.

Aina silloin tällöin joku sanoo, että
mieluummin liikkuu luonnossa kuin
lähtee hikiseen kuntosaliin.

– Se, että kuntosalilla haisee hiki, on
kyllä myytti. Hyvä ilmastointi kyllä pitää
hienhajun poissa, ainakin Kimmokkeella.



– Arjessa jaksaminen ja hyvä psyykinen vire ovat syitä, jotka kannustavat liikkumaan säännöllisesti, sanoo Esa Nyman.

Eläkkeelle jäänti vakiinnutti kuntosali- harjoittelun

Eija Ojala on ollut seitsemän vuotta
eläkkeellä ja nauttinut liikkumisesta
vähintäänkin yhtä paljon kuin
työvuosinaan. Eija liikkuu moni-
puolisesti. Hän hiihtää, vaeltaa, pelaa
golfia ja käy erilaisilla ryhmäliikunta-
tunneilla sekä ohjatussa kuntosalihar-
joittelussa. Säännöllinen kuntosalihar-
joittelu vakiintui eläkkeelle jäämisen
myötä. Toki hän kävi kuntosalilla
työvuosinaan, koska työ oli niin
kuormittavaa niska-hartiaseudulle.
Ihan säännöllistä se ei ollut. Kuntosali
tuli mieleen useimmiten vaivojen
pahentuessa.

– Haluan ylläpitää hyvää lihaskun-
toa, että säilyisin mahdollisimman
pitkään toimintakykyisenä ja virkeänä.
Kannustimena ovat myös rinkkavael-
lukset. Lihaskuntoa pitää olla sen ver-

ran, että jaksaa rinkan selkään vetää ja
kantaa. Puutarhatyöt kesäisin vaativat
myös puhtia lihaksiin, perustelee Eija.

Hänen mukaansa ohjatussa ryh-
mässä tulee monipuolisesti erilaisia
harjoituksia. Siellä saa ohjeita liikkei-
den hyviin suorituksiin. Parasta ovat
kuitenkin ryhmän ja ohjaajan tsemppi,
huumori ja kannustus. Kuntosalipäivää
odottaa innokkaasti jo etukäteen.

– Tuttu KiimUn sali, mukavat
kaverit siellä, hyvä opastus ja moni-
puoliset laitteet. Tulee hyvä tunne,
kun on suorittanut harjoitusohjelman
ja saa voimistuneen olon vuoden
aikana tehdystä harjoituksista. Jaksan
helpommin, eikä rinkkakaan ole niin
painava nostaa, summaa Eija syyt
omalle kuntosaliharjoittelulleen.

Suomen mestari Bostonista Hyvästä treenistä mainio olo

Vera Oja, 17, uusi tänä vuonna
taekwondon Suomen mestaruuden.
Tänä vuonna se tuli ensimmäisen kerran
aikuisten sarjassa. Viimevuotinen
kultamitali on juniorisarjasta.

Vera on aloittanut lajin parissa
jo kolme vuotiaana. Perhe oli jo
tuolloin muuttanut Yhdysval-
toihin. Ojat ovat asuneet yli
vuosikymmenen ulkomailla
niin Euroopassa, Aasiassa kuin
Yhdysvalloissakin. Taekwondo
Vera on harrastanut asuin-
paikasta riippumatta koko
ajan. Kilpailemisen hän aloitti
kunnolla kaksi vuotta sitten. Häntä
valmentaa USA:n Taekwondon
maajoukkueen päävalmentaja Dan
Chuang.

Vera on viettänyt kuukauden ke-
sälomansa Oulussa ja palaa Bostoniin
elokuun lopulla. Hän menee takaisin
vähintäänkin yhtä hyvässä kunnossa
kuin on sieltä lähtenyt. Intohimoisesti
treenaamiseen suhtautuva nuori urhei-
lija on harjoitellut lajiaan Kimmokkeella
miltei päivittäin.

– Kun on tavoitteet korkealla, se
motivoi. Onnistuneen treenin jälkeen
tule hyvä olo. Ja tällaiset treenit luovat
pohjan menestymiselle. Nämä auttavat
ylläpitämään hyvää harjoittelumotiva-
atiota, toteaa Vera.

Hänen vanhemmilleen Marketta ja
Miikka Ojalle Kimmokkeen sali on tuttu
treenipaikka vuosikymmenen ajalta,
kun he ovat aiemmin asuneet ja ulko-
mailla asuessaan lomailleet Kiimingissä.
Veralle oli pienoinen yllätys, kuinka hyvä
varustetaso on salissa.

– Täältä löytyy kaikki, mitä tarvitsen.
Kuntosalin laitteet toimivat lihasvoima-
harjoitteluun. Jumppasalin puolella voin
treenata tekniikkaa ja nopeutta muun
muassa juoksutikkailla, aidoilla sekä
pallolla.

Kun Vera kuulee, että Kimmokkeen
kuntosali laajennetaan loppuvuonna,
hän tuumaa:

– On hienoa, että tulee lisää uutta,
vaikka täällä on jo kaikki tarvittava.

Nuoren urheilijan tavoitteet ovat kor-
kealla. Hänen mielessään siintävät EM-,
MM-kisat ja olympialaiset. Hän on kiitol-



Vera Oja harjoitteli paljon Taekwondon liikesarjapuolta ennen perheen muuttoa Bostoniin nelisen vuotta sitten. Siellä hän kuitenkin innostui ottelusta enemmän. Valmentajat nostivat hänet pian aikuisten kilparyhmään, jossa hän kehittyi nopeasti. Mustalle vyölle päästyään hän innostui myös kilpailemisesta tavoitteellisesti.



Kimmokkeen jumppasalin varusteet ovat olleet Vera Ojalle mieleen.

linen omille vanhemmilleen, että ovat
mahdollistaneet hänelle harjoittelun ja
kilpailemisen vaativassa lajissa. Ilman
heidän tukeaan hän ei omasta mielestä
olisi näin pitkällä lajissa. Vanhempien
tuki tulee erityisesti tarpeen, jos treeni
tai kilpailu eivät ole sujuneet odotusten
mukaisesti.

– Haluamme tukea mahdollisimman
paljon Veraa, mutta olemme kyllä sano-
neet hänelle, että meitä varten hänen
ei tarvitse treenata ja kilpailla. Jos hän
jossain vaiheessa haluaa lopettaa, niin
siihenkin meiltä löytyy tuki. Toivomme,
että liikkuminen kuitenkin jää osaksi
elämää, sanoo Marketta Oja.



Eija Ojalan mielestä ohjatussa kuntosaliharjoittelussa liikkeet ovat mukavan monipuolisia.

Suunnistusjäätelö maistuu Karttamerkit tulevat tutuksi maastossa

Jarmo ja Tiina Pääkkönen aloittivat suunnistuksen ja metsässä liikku-
misen lastenlastensa kanssa pari
vuotta sitten. Muutaman vuoden
ikä ei ollut este perehtyä suunnis-
tamiseen

— On ollut huikean kivaa
saada yhteisiä hetkiä metsäs-
sä ja seurata rastien löyty-
miseen liittyvää iloisuutta,
tuumaavat Pääkköset.

Tällä hetkellä neljävuotiaan ja viisivuotiaan tutustu-
minen lajiin papan ja mummun
kanssa on ollut aluksi lähinnä
liikkumista metsässä lapsen
tahtiin kävellen sekä rastin leima-
usta opetellen. Leimaus rastilla tuntuu
olevan kaikkein mukavinta. Oulurasteilla
on aloitettu merkittyjä rastireittiratoja
kiertämällä. Kun he ovat nähneet siellä
muuta lapsia suunnistamassa, niin pik-
kuhiljaa vauhti ja ajoittainen juoksemi-
nen on tullut mukaan.

— Karttamerkeistä tiet, kärrytiet
ja polut, kivet ja rakennukset sekä
vesistöt on parasta opettaa matkan
aikana. Karttojen tutkiminen yhdessä
on lisännyt mielenkiintoa. Välillä
heitä on pyydetty etsimään kartalta
sellaisia karttamerkintöjä, joita
ei aiemmin ole nähty. Tuo on



Valtteri Kukkula, Jarmo
Pääkkönen ja Selma
Saxlund ovat jo melkoisia
rastireittikonkareita
Oulurasteilla.



Jarmo Pääkkönen,
Valtteri Kukkula 5v,
ja Tiina Pääkkönen
suunnistus-
perinteeseen kuuluvat
jäätelöt.

varsin opettavainen tapa, tuumaa Jarmo
Pääkkönen.

Suunnistussuoritus on jo itsessään
palkitsevaa, mutta lisämausteen siihen
antaa pieni herkuttelu rastireitin päät-
teeksi.

— Tapana on, että suunnistusjäätelöt
syödään aina suorituksen jälkeen.

Kyllä se papalle ja mummullekin on
maistunut näin kuumina kesäpäi-
vinä mukavasti. Siinä voi samalla
pysähtyä, kerrata reitin tapah-
tumat ja miettiä mitä uutta
opittiin tällä kertaa, sanoo Tiina
Pääkkönen.

Pääkkösten suunnistaminen
keskittyi aluksi pelkkään rasti-
reittiin lastenlasten kanssa. Nyt
kun suorituksiin on tullut rutiinia,
jää isovanhemmillekin aikaa käydä
samalla tekemässä oma suoritus.

— Tänä kesänä on rastiviikkojen yh-

teydessä osallistuttu kuntorasteille, kos-
ka ne antavat joustavan mahdollisuuden
maastoon lähdön ajoituksen kannalta.
Lähdöt metsään on voitu aamupalan ja
-askareiden jälkeen vuorotella siten, että
kaikki pääsevät metsään omallekin rei-
tille. Rastiviikkojen kisatapahtumissa on
muutakin mukavaa ohjelmaa lapsille,
kuten rastiralli.

Pääkkösillä on tavoitteena opettaa
lapsenlapsiaan liikkumaan metsässä.
Näkökulma on, että kaikenlainen liikun-
ta on hyvää kehitymiselle.

— Erityisesti metsässä liikkuminen on
hyödyllistä ja samalla oppii luonnosta
paljon. Jokaisen tulisi oppia suunnista-
maan jo nuorena, että ei eksy kaupun-
gissakaan, jos älypuhelimien akku sattuu
loppumaan. Mutta suunnistus on älylaji,
ja se vaatii vuosien ajan perehtymistä.
Oulurasteillakin voi tavata suunnistuk-
sen huippuja ja maailmanmestareita.



Kuva: Mikko Saxlund

Selma Saxlund, 4 v
ja Aava Saxlund,
2 v, osallistuivat
isovanhempiensa
ja vanhempiensa
kanssa suunnistus-
tapahtumaan Levillä
heinäkuun lopulla.



18.8.-12.12.2025

LIIKUNTAKERHOT

MAANANTAI

Jäälin koulu:
Telinevoimistelu II
klo 16.45-18.00
Perhevoimistelu
klo 18.15-19.00

Kiiminkijoen koulu:
Parkour/sportti
kerho 5-7v
klo 17.00-17.45
Sporttikerho 8-13v
klo 17.50-18.50

TIISTAI

Ylikylän koulu:
Perhevoimistelu
klo 17.30-18.15
Temppuvoimistelu
klo 18.15-19.00

KESKIVIikko

Kimmoke:
Luontokerho 6-13v
17.00-18.00

Ylikylän koulu:
Voimistelu I
klo 18.00-19.00

Kiimingin lukio:
Lentopallo 12-16v
klo 16.45-18.00

Kiiminkijoen koulu:
Parkour/sportti
kerho 8-9v
klo 17.00-18.00

TORSTAI

Jäälin koulu:
Telinevoimistelu III
klo 16.00-17.00

Kiiminkipuiston koulu:
Telinevoimistelu II
klo 17.30-18.30

Kiiminkijoen koulu:
Palloilukerho 7-9v
klo 17.00-18.00
Palloilukerho 10-15v
klo 18.00-19.00

PERJANTAI

Jäälin koulu:
Voimistelu I
klo 16.00-17.00
Voimistelu II
klo 17.00-18.00
Temppuvoimistelu
klo 18.00-18.45





"Sinä olet
hyvä
sellaisena
kuin olet."



KIMMOKE
liikuntakeskus

Kaikille sopiva.

VARMASTI ALKUUN
VAHVASTI ETEENPÄIN!

Ohjattu kuntosaliharjoittelu -
kurssi on suunnattu juuri
sinulle, joka olet vasta-alkaja
tai haluat säännöllisyyttä
harjoitteluusi.

- Laitteiden käytön opastusta
- Ohjatut harjoitukset (7x60min)
- Kuntosaliohjelma omatoimiseen
harjoitteluun
- 7 vapaavalintaista
ryhmäliikuntatuntia tai omatoimista
kuntosali harjoittelukertaa

Kurssin kesto 3.9.-15.10. (7krt)
keskiviikkoin 18.30-19.30
Ohjaajat Richard Ebrahim
ja Päivi Mikkonen

Kurssin
hintaa
75€

Ilmoittaudu 22.8. mennessä: kiimu@kiimu.fi



KIMMOKE
liikuntakeskus

Tule mukaan ja löydä
oma tapasi treenata -
askel kerrallaan,
asiantuntevassa
ohjauksessa!

OLETKO VALMIS
KIMMOKKEEN PT-
PALVELULLE?



Tutustu:
www.kiimu.fi /
Personal Trainer palvelut



ILMAINEN
TAPAHTUMA

IHANAN KAUHEA
KIMMOKKEEN
HALLOWEEN
ILTA




UPEA ILOTLITESUIHKUSHOW!
KUMMITUSHETSÄ
PUKUKILPAILU
VAAHTOKARKKIEN PAISTOA

25.10
KLO 18-20

WWW.KIIMU.FI

LämpöYkkönen

Positiivista energiaa

Ilmalämpöpumput | Ilma-vesilämpöpumput
Maalämpöpumput | Aurinkopaneelit

lampoykkonen.fi

ÄIJÄT KUNTOON

2.9.-16.12.2025 www.kiimu.fi



Lisää voimaa ja kestävyyttä.



Tiistaisin klo 19.40-20.40 Ryhmäliikuntaa, jossa tuntien teemat vaihtelevat. Ohjaaja Päivi Mikkonen. Kurssin hinta 79 € (sis 16 treeniä)
Mahdollisuus ostaa myös pakettina tiistai treenin lisäksi torstain Kimmoke flow -kehonhuoltotunti klo 19.15-20.15 yhteensä 110€.
Ilmoittaudu mukaan paivi@kiimu.fi

Reissun vaivattomuus ja positiivinen kokemus kannustavat lähtemään uudestaan

Paula Karinkanta ilmoittautui heti toiselle Kimmokkeen treenimatkalle Rodokselle, kun ilmoittautuminen avautui keväällä. KiimUn lomamatka ajoittuu tänä vuonna syyslomaviikolle.

— Viimevuotinen reissu oli niin hyvä, että haluan uudestaan.

Vaikka hänen terveytensä on vähän reistaillut, treeniloma kiinnosti. Hän nautti eniten sauvakävelystä ja hotellin omista vesijumpista.

— Tälle treenilomalle riittää oma kunto, olipa se aivan rapa tai huippu. Liikuntaa voi harrastaa oman tason mukaan ja osallistua niille tunneille, joille haluaa.

Hän piti myös siitä, että ohjattua liikuntaa ja omaa aikaa oli tarjolla sopivasti. Itsenäinen toiminta altaalla loikoiluineen ja muiden matkalaisten kanssa tehdyt liikunnat ja syömiset muodostivat miellyttävän viikon. Mikä piristi mieltä kovasti.

— Ja täysihoitomatka on aivan mahdollista. Ei tarvitse stressata mihin menee syömään, riittääkö kielitaito ruuan tilaamiseen. Ruokaa oli aina tarjolla ja saattoi

ruokailla, milloin itseään halutti, muistelee Paula.

Hän rohkaisee lähtemään mukaan, jos vähänkin kiinnostaa, olivatpa Kimmokkeen jumpat tai kuntosalituttuja entuudestaan.

— Suora lento Oulusta on hieno asia. Linja-autokuljetus hotelliin on kyllä vaivaton tapa matkustaa. Ei tarvitse huolehtia, pysyvätkö matkalaukut mukana.

Kimmokkeen treenimatka on myynnissä 17.8. saakka. Matkalle voi ilmoittautua KiimUn nettisivujen kautta.



Viimevuotinen Kimmokkeen treenimatka Rodokselle oli niin mukava kokemus, että Paula Karinkanta haluaa osallistua matkalle toisen kerran tänä syksynä.

Lentopallossa kehitytään joukkueena ja yksilönä

Piia-Riikka Luoto, 37, on luotsannut Kiimingin Urheilijoiden lentopallojaostoa tämän vuoden alusta alkaen. KiimUn lentopallotoimintaan hän tuli mukaan kolme vuotta sitten. Mikään uusi tuttavuus lentopallo ei ole hänelle. Hän on pelannut lentopalloa seitsemän vuotiaasta lähtien. Hän on pelannut lentopalloa melkein kaikilla sarjatasoilla. Kuusamon Pallokarhuissa sm-liigaa, naisten 1- ja 2- sarjaa Alavieskan Virissä, OMNKYssä sekä Oulunsalon Vasamassa.

KiimUn lentopallojaoston puheenjohtajan pestin hän otti innolla vastaan

— Minusta on ollut mukava päästä mukaan seuran toimintaan.

Hän toivoo voivansa kehittää lentopallojaoston toimintaa ja saada enemmän väkeä lentopallon pariin.

— Toki kasvamiseen vaadittaisiin myös innostuneita ja toimeliaita ihmisiä



Piia-Riikka Luotoa viehättää lentopallossa, että siinä voi kehittyä sekä joukkueena että yksilönä.

taktisen pelisilmän harjaantumista tai joukkuehengen hiomista.

Kilpailulliset tavoitteet KiimUn lentopallojaoston puheenjohtaja sanoo asettavansa yhdessä joukkueen kanssa.

— Kilpailuhenkisenä täytyy sanoa, että itselleni voitto on aina se tavoite.

Tulevalle kaudelle voisi hyvä tavoite olla kehittyä joukkueena ja saada hyviä onnistumisia. Katsotaan mitä uusi kausi tuo tullessaan.

Lentopallon lisäksi Piia-Riikan liikunta arkeen sisältyy koirien kanssa ulkoilua päivittäin, lenkkeilyä tai pyöräilyä kesäisin ja talvella tykkään hiihtää.

mukaan, sanoo Piia-Riikka.

Lajissa häntä viehättävät joukkueeseen kuuluminen ja joukkueen kanssa yhdessä tekeminen. Kehittymistä tapahtuu niin joukkueena kuin ihan yksilönäkin. Eteenpäin meno voi olla suoritustekniikan harjoittelemista,



JUOKSUN ILOA KIIMINGISSÄ KIIMINKI-MARATON

MATKAT 10KM, PUOLIKAS JA MARATON. HYVÄT LAHJAKORTTI PALKINNOT MATKOJEN NOPEIMMILLE JUOKSIOILLE. KAIKKIEN OSALLISTUNEIDEN KESKEN ARVOTAAN 2 KPL 100 € LAHJAKORTTIA

LAUANTAINA 30.8.2025 KLO 11

"Missä reitti rullaa ja mieli kevenee - Kiiminki-maraton"



Kisakeskus Jäälän koulu, Laivakankaantie 10

Lue lisää www.kiimu.fi tai skannaa QR-koodi

PÄÄTÄ ITSE JUMPPAATKO KERRAN, VIIKON, KUUKAUDEN VAI KOKO KAUDEN TULE HYVÄN MIELEN TUNNEILLEMME KIMMOKKEESEEN!

MAANANTAI

11.30-12.30 ★
Kimmoke toiminnallinen Päivi



17.00-18.00
Boot workout Sanni



18.10-19.05 ★
Vatsa-peppu-reisi Tanja

TIISTAI

9.30-10.25 ★
Lavis Päivi

17.30-18.20 ★
Kimmoke Vauhti&Voima Päivi



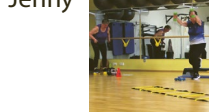
Tunti pidetään ulkona ajalla 19.8.-7.10.
18.30-19.25 ★
Zumba Satu

Äijät kuntoon -kurssi 2.9.-16.12. tiistaisin 19.40.-20.40. ohj. Päivi 79e

KESKIVIIKKO

9.30-10.25 ★
Kuntojumppa Päivi

17.00-18.00
Kimmoke Warrior Sanni



18.10-19.10 ★
Kimmoke toiminnallinen Jenny

19.15-20.15 ★
Pilates Katja

TORSTAI

17.00-17.55 ★
Zumba Laura

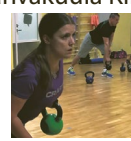
18.10-19.10 ★
PUMP Henna



19.15-20.15 ★
Kimmoke Flow Henna

PERJANTAI

9.30-10.25 ★
Kahvakuula Kirsi



12.00-13.00 ★
Huoltava Pilates, Heidi

18.30-20.00
Ylinjooga ja Sointukylpy Tiia.

Kerran kuukaudessa 12.9. alkaen. Erillinen kertamaksu 10 e

LAUANTAI

11.00-11.55 ★
Vatsa-peppu-reisi Katja

12.00-13.00 ★
Jooga Katja



SUNNUNTAI
18.00-19.00 ★
Step Päivi P-P

★ = tehotreeni ★ = tanssillinen tunti ★ = kehonhuolto

Ryhmäliikuntalukujärjestys voimassa 18.8.-19.12. Tunnit Kimmokkeessa Viitantie 23, 90900 Kiiminki.

Kuukausikortti 45e (KiimUn jäsenille 40) 2 kk 80 e (Kiimun jäsenille 75) 4 kk 150 (Kiimun jäsenille 140). 10 kerran sarjalippu 50 e, kertamaksu 7 e.

Voit ostaa kausikortin netissä www.kiimu.fi/ryhmäliikunta

TARJOUS ELOKUUN AJAN 4 KUUKAUDEN OSTAJILLE:
139€ , OVH 150€ (KIIMUN JÄSENILLE 129€, OVH 140€)

