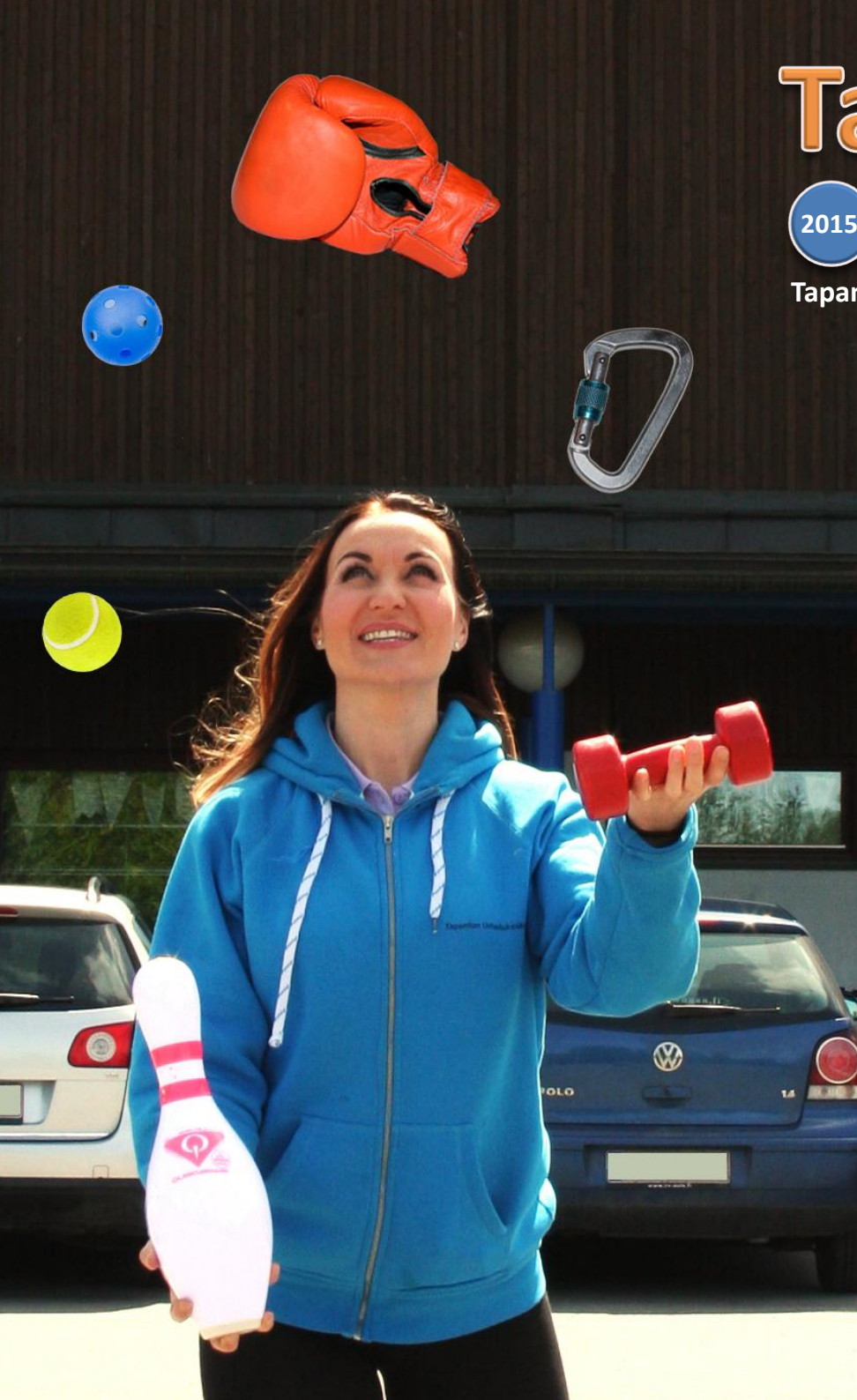


# Tapanilan 2015 Liikunta

Tapanilan Urheilukeskuksen digijulkaisu



**Tapanilan  
Urheilukeskus  
55 vuotta**

**Urheiluseura  
Tapanilan Erän  
liikuntatarjonta**

**Lajimaatti.fi  
löydä omasi  
80 lajista**

Tapanilan Urheilutalosaatiön juhlavuosi 1960-2015

# Virkeä viisvitonen on monipuolisempi kuin koskaan

Tapanilan Urheilutalosaatiö täytti tänä vuonna 55 vuotta. Viimeisten pyöreälukuisten synttäreiden jälkeen viidessä vuodessa säätiön eri toimipisteissä on tehty parannuksia vilkkaassa tahdissa niin tiloihin kuin palveluihinkin. Vuonna 2011 kaunistettiin keilahallin sekä MosaCafen ilmettä, kaudella 2012-2013 paranneltiin Tapanilan parkkipaikkoja sekä piha-alueita. Lisäksi rakennettiin Erätalon kirjastotilat ja uudet liikuntatilat yläkertaan. Vuonna 2014 keskityttiin sähköisten palveluiden, kuten nettisivujen, puhelinjärjestelmän, verkkokaupan ja Livezhatin kehitykseen ja käyttöönottoon.

Keväällä 2015 tehtiin päärakennuksen hallintokerroksen aulatilaa Hall of Fame sekä annettiin uusi ilme Mosahallin tilaussaunalle. Kesän aikana on lisäksi uusittu Helsingin Kiipeilykeskuksen A-hallin seinä ja valaistusta. Kiipeilyharrastajien toiveiden mukaisesti uudet seinät tarjoavat entistä enemmän haastetta kiipeilyyn, ja uusituissa tiloissa järjestetäänkin lokakuussa kansainväliset kiipeilykilpailut köysikiipeilyn SM-kisojen yhteydessä. Kuntosalin ilme on myös muuttunut kesän aikana. Laitteistoakin on uusittu.

Tilojen saneerausta, ehostusta ja toiminnan kehitystä on rahoitettu sekä ylijäämällä että pankkirahoituksella. Urheilutalosaatiön toimintaperiaatteiden mukaisesti kaikki ylijäämä käytetään toiminnan kehittämiseen. 55-vuotiaan säätiön talous on vakaalla pohjalla.

Myös avustusten, testamenttien ja lahjoitusten vastaanottaminen on mahdollista, kunhan käyttötarkoitus osuu yksin säätiön toimintasuunnitelman kanssa.

Tapanilan Urheilutalosaatiön toimintatiloissa Tapanilassa ja Puistolassa on tarjolla monipuolinen kattaus erilaisia palveluja. Säätiö ja sen vuokralaiset tarjoavat liikunta-, ravintola-, kirjasto-, terveys- ja hyvinvointipalveluja. Yhteensä tiloissa työskentelee keskimäärin 70 henkilöä päivittäin eri toimijoiden palveluksessa. Asiakaskäyttötunteja kertyy vuodessa noin 1 300 000, ja harrastettavia lajeja on 80 eri sorttia.

Kiitos monipuolisuudesta kuuluu hyvälle yhteistyökumppanien verkostolle. Suurimpina yhteistyökumppaneina toimivat urheiluseurat Tapanilan Erä Tapanilassa ja Puistolassa Urheilijat Puistolassa. Viime aikoina yhteistyön edellytykset ovat parantuneet entisestään.

Tulevaisuudennäkymissä, kuten tällä hetkelläkin, säätiön eri toimipisteet paikkaavat kaupungin liikuntapalvelujen tarjontaa Koillis-Helsingissä toimien eräänlaisena toisena olohuoneena alueen asukkaille. Tapanilan tontin osalta kaikki rakennusoikeus on käytetty, joten Tapanilaan ei jatkossa lisätilaa ole tulossa. Urheilutalosaatiölle kuuluvalla Puistolalla Palloiluhallilla rakennusoikeutta on jäljellä 700 m<sup>2</sup>. Suunnittelu on meneillään, ja toteutuksen arvioidaan tapahtuvan v. 2016-2017.

Myös tulevaisuudessa Tapanilan Urheilukeskus, Helsingin Kiipeilykeskus ja Puistolalla Palloiluhalli tuottavat liikuntaan ja vapaa-aikaan liittyviä miellyttäviä kokemuksia alueen asukkaille. Tervetuloa iloisten ilmeiden kohtauspaikkaan!

Teksti: Matti Linnavirta

Kuva: Pasi Räisänen

**Tapanilanurheilu.fi**  
**Panoramanäkymä tilaussaunaan**



*Tapaamisiin  
miljoonan iloisen  
ilmeen urheilu-  
keskuksessa!*

**Tapanilan Urheilutalosaäitiö** on yksityinen säätiö, joka perustettiin v. 1960 pelastamaan urheiluseura Tapanilan Erän aloittamaa urheilutalohanketta. Keskeneräinen talo siirtyi seuralta säätiölle toukokuussa 1961. Tuolloin tehty jako urheiluseura Erän keskittymisestä seuratoimintaan ja ohjattuun liikuntaan sekä säätiön keskittymisestä liikuntapuitteista vastaamiseen ja tilojen vuokraamiseen on osoittautunut toimivaksi vuosien varrella.

Nykyään säätiölle kuuluvat Tapanilan kolme kiinteistöä sekä Puistolan Palloiluhalli. Vuokrattavia liikunta- ja oheistiloja on yhteensä 1,5 hehtaaria



*Tiloissamme on harrastettu useita lajeja ensimmäisten joukossa. Keitä mahtavat olla kuvan 1970-luvun kössinpelaajat?*

### Tapanilan Urheilutalosaäitiö



**Tapanilan Urheilukeskus** on Suomen monipuolisin sisäliikuntakeskus. Vuokraamme tiloja urheiluseuroille, yrityksille ja yksityishenkilöille. Tiloissamme harrastetaan 80 liikuntalajia, vuosittain käyttötunteja kertyy 1,3 miljoonaa.



iloisten ilmeiden kohtauspaikka  
Erätie 3, 00730 Helsinki  
(09) 3507 077  
info@tapanilanurheilu.fi

**Aukioloajat**  
**Kartta ja sisäänkäynnit**  
**Panoramakuvat**

## Sisällysluettelo

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1. Kannessa Vera Sjöblom    | 13. Lapsiparkki              |
| 2. Säätiö 55 vuotta         | 14. Kuntosali                |
| 3. Tapanilan Urheilukeskus? | 15. Helsingin Kiipeilykeskus |
| 4. Sähköiset palvelut       | 18. Puistolan Palloiluhalli  |
| 5. Älykortissa on virtaa    | 20. Jujutsujaosto            |
| 6. Avoimet ovet avaa syksyn | 21. Lajimaatti.fi            |
| 8. Seniorikeilailu          | 22. Urheiluseura Erä         |
| 10. Keilakaverit            | 25. Urheiluseuran uusi pj    |
| 11. In Memoriam             | 25. Salibandyjaosto          |
| 12. MosaMenu                | 26. Tapanilan Terveystalo    |

- |                          |
|--------------------------|
| 27. Autokoulu Lilliputti |
| 28. Tapanilan Kirjasto   |
| 29. Liikuntapaiva.fi     |
| 30. Parkerin virepäivä   |
| 31. Ilomaatti.fi         |
| 32. Kajon kyyditsee      |

**Tapanilan Liikunta** on Tapanilan Urheilukeskuksen digitaalinen asiakasjulkaisu.

Lehdessä kerrotaan urheilukeskuksen ja kumppaneiden palveluista ja tapahtumista. Tapanilan Liikunta ilmestyy kerran vuodessa, elokuussa, ennen liikuntakauden alkua.

**Mediakortti**

# Sähäkät sähköiset palvelut

Teksti: Ida Antikainen

Kuva: Jan Tiusanen

*Nyt myös verkossa iloisten ilmeiden kohtauspaikka*

*Sarianna käy ratsastamassa ajatukset kirkkaiksi*

**Parin viime vuoden aikana** Tapanilan Urheilutalosaatiön asiakaspalvelun kehittämisessä painopistettä on entistä enemmän siirretty sähköisten palveluiden tehostamiseen. Olennaisessa roolissa etenkin suoraan asiakkaiden käytettävien palvelujen suunnittelussa ja käyttöönotossa on asiakaspalvelupäällikkö **Sarianna Lindberg**. Hän vastaa toimipisteiden asiakaspalvelun laadusta sekä yhtenäisistä toimintatavoista.

Erityisen hyvän vastaanoton uusista sähköisistä palveluista on saanut urheilukeskuksen nettisivuilla käytössä oleva Livezhat-chattipalvelu. Nettisivuja selailevalle avautuu automaattisesti sivun alalaitaan chat-ikkuna, jonka kautta asiakkaan on helppo kysyä mieltä askaruttavia asioita suoraan asiakaspalvelijalta. Sarianna kertoo, että Livezhat on saanut asiakkailta kiitosta helppokäyttöisyydestään ja nopeudestaan.

Tapanilan Urheilukeskuksen, Puistolan Palloiluhallin ja Helsingin Kiipeilykeskuksen omilla Facebook-sivuilla tiedotetaan sosiaalisen median keinoin ajankohtaisista tarjouksista, tapahtumista sekä uutuuksista eri toimipisteissä. Niillä tarjotaan informaation lisäksi fiilis-pohjaisempaa materiaalia toimipisteiden sekä myös kumppaneiden viimeaikaisista kuulumisista.

Tuotteiden ostoa on haluttu helpottaa verkkokaupan käyttöönotolla. Ohjatut suosikkikurssit, kuntosalin ja muiden yksiköiden kausikortit sekä erilaiset lahjakortit voi ostaa kätevästi verkkokaupan kautta. Sariannan mukaan verkkokauppaa ja muita sähköisiä toimintoja kehitetään, jotta asiointi muuttuisi entistäkin helpommaksi ja miellyttävämmäksi.

**Verkkokauppa**  
**Urheilukeskuksen Facebook**

**Tapanilan Urheilutalosaatiön** toimipisteiden verkko-työkalujen ominaisuuksissa on yhteistyökumppani Enkora Oy:n ansiosta otettu jättiharppauksia. Ohjatut kurssit jousiammunnasta, kiipeilystä ja veitsenheitosta ovat olleet jo aiemmin varattavissa ja maksettavissa verkkokaupassa. Nytemmin verkkokaupan kautta ostettaviin tuotteisiin on liitetty mukaan kiipeilyn, keilailun, kuntosalin ja Puistolalan Palloiluhallin sarja- ja kausituotteet.

Sarja- ja kausituotteet ladataan verkkokaupan kautta suoraan asiakkaan omalle älykortille tai -tägille. Verkkokauppaostoksia varten asiakkaalla tulee olla luotuna käyttäjätili. Sen jälkeen keilaratojen, mailapeliin kenttien tai vaikka golf-simulaattoriaikojen varaukset hoituvat näppärästi verkkokaupan varausjärjestelmän kautta. Nettisivujen kautta on mahdollista ostaa myös lahjakortteja.

Enkoralaisten kehitystyötä on kiittäminen myös Puistolalan Palloiluhallin ulkotenniskenttien varaus- ja käyttömahdollisuudesta hallin aukioloaikojen ulkopuolella. Ulkokentille pelaamaan halajavat saavat varattua vuoronsa netissä, ja kulku kentille tapahtuu henkilökohtaisen pin-koodin avulla.

Verkkokauppaa ja muita verkkopalveluja kehitetään jatkuvasti hedelmällisessä yhteistyössä Enkoran kanssa. Ideoinnissa ja kehityksessä pyritään hyödyntämään luovasti yrityksen järjestelmien mahdollisuuksia. Ehkä jo aivan lähitulevaisuudessa asiakkaat voivat vaivatta ladata esimerkiksi sekä urheilukeskuksen että urheiluseura Tapanilan Erän tuotteita samalle älykortille. Teknisesti tämä on mahdollista jo nyt.

Teksti: Ida Antikainen

Kuva: Pasi Räisänen

**Enkora.fi**  
**Ohjatut kurssit**

# Verkkokaupasta palvelut kätevästi älykortille



*Logolla varustettu tagi kulkee näppärästi mukana avaimenperässä*

*Löydä oma lajisi  
Avoimet Ovet-  
tapahtumasta*



*Kannen valokuvaa otettaessa käytössä olivat huipputekniset apuvälineet ja mm. racketball-maila*

**Iloisten ilmeiden liikuntakausi** avataan tuttuun tapaan Tapanilan Urheilukeskuksen Avoimet Ovet -tapahtumalla maanantaina 17.8. klo 17-20.

Tapahtuman aikana voi kokeilla useita urheilukeskuksen lajeja. Miltä kuulostaisi Robin Hood -taitojen mitteleminen jousiammunnassa tai kaatojen harjoittelu keilahallissa? Entä näppituntuma kiipeilykeskuksen uusittuihin seiniin? Ei myöskään kannata unohtaa virtuaaliohjaajan johdolla MyRide -sisäpyöräilyyn tutustumista! Veloituksettomien lajikokeilujen lisäksi voit hyödyntää tarjoushinnat kuntosalille ja muihin urheilukeskuksen palveluihin.

Keilahallin MosaCafessa on toimintaa etenkin perheen pienimmille. Kahvilan yhteydessä olevassa lapsiparkissa tehdään kasvomaalauksia ja akvaariokabinetin puolella on tarjolla ongintaa.

Avoimissa Ovissa olennaisessa osassa ovat mahtavat yhteistyökumppanit. Tapahtumassa voit tutustua urheiluseura Tapanilan Erän jaostojen lajikavalkadiin, osallistua ilmaisiin jumppiin ja ilmoittautua harrasteliikunnan ryhmiin. Sinebrychoff maistattaa uutta juomaansa, ja paikalla on myös Kajon Oy:n kuljetuspalvelut sekä autokoulu Lilliputti erikoistarjouksineen.

Tervetuloa iloisten ilmeiden iltaan!

Teksti: Ida Antikainen  
Kuvat: Pasi Räisänen

**Avoimet Ovet-ohjelma**

# Avoimet Ovet avaa liikunta- kauden



*Testaa 17.8. kestosuosikki ilmaiseksi*



*Tänä vuonna mukana kirjastofillari*



*50-vuotisjuhlavuonna (2010) avoimissa ovissa hypättiin bagjampia...*



*...juotiin Paulan keittämää kahvia...*



*...ja tehtiin Emmalle neppisrata*



**Seniorikeilailussa on säpinää**





*”Vain  
lahjattomat  
harjoittelee”*

*Tyylikäs paikkoheitto matkalla, kohta kolisee*

**Pirteä ilopilleri Irja Pynnönen** on keilannut 30 vuotta. Kymmenisen vuotta sitten eläkkeelle jäätyään hän liittyi Tapanilan Keilahallin seniorikeilaaajiin. Seniorit harjoittelevat maanantaisin ja kisaavat torstaisin, mutta Irja käy kisaamassa kerran viikossa ”vain lahjattomat harjoittelee”-moton mukaisesti.

Seniorikeilailussa alaikäraja on 50 vuotta, mutta aiempaa kokemusta lajista ei tarvita. Vaikka kisaä käydään kahdessa divisioonassa taitojen mukaan, ei kisaaminen ole pakollista. Ilmapiiiri on rento, ja Irja kiittelee keilakavereita, jotka kannustavat niin että jännitys on turhaa. Kilpailussa tosin on pientä ”näytön paikkaa”, mutta aina heitetään hymy huulilla.

Kevään 2015 kisassa Irja sijoittui 2-divisioonassa hienosti viidenneksi. Hän oli finaalien ainoa nainen. Irja toivottaakin daamit rohkeasti mukaan kivan harrastuksen pariin.

Teksti ja kuvat: Pasi Räisänen

### Seniorikeilailu



*Finaalissakin kaveria kannustetaan aina*



*Harrastus säilyy  
hauskana,  
kun se ei ole  
vakavamielistä*

*Bo, Luke and Mikko ready for action*

**Hyvän mielen keilaajat**

**Keskiviikko-aamupäivisin** Tapanilan keilahallissa kokoontuu vakiovuorolleen kahdesta neljään herrasmiestä. Keilailuporukan ”perustajajäsenet” Mikko ja Jari aloittivat yhteiset keilailukerrat Tapanilan Urheilukeskuksen keilahallissa nelisen vuotta sitten. Tapanila valikoitui paikaksi muun muassa suotuisan sijainnin ansiosta. Myöhemmin mukaan ovat liittyneet Luke, Bo sekä Håkan, ja alkuperäisestä kokoonpanosta Jari on jäänyt pois.

Runsas vuosi sitten päätettiin vakiovuoron varaimisesta, ja säännöllinen päivävuoro onkin sopinut oloneuvosten tarpeisiin hyvin. Tapanilan keilahalli on koettu mukavaksi paikaksi harrastaa joustavan palvelun ja sopivan hinnoittelun vuoksi.

Kenelläkään porukasta ei ole aiempaa harrastusta tai kilpailutaustaa keilailusta. Ennestään keilailu oli tullut tutuksi lähinnä hupimielessä. Alkuun tavoitteena olikin saada tulokseksi 100 pistettä / sarja. Kehitystä on tapahtunut, sillä alkuperäistä tavoitetta voisi kuulemma jo hieman nostaa.

Viime aikoina säännöllisten käyntikertojen myötä harrastukseen on alettu myös panostaa esimerkiksi omat keilapallot hankkimalla. Suunnitelmassa on lisäksi yksityistuntien ottaminen keilailutekniikan hiomiseksi. Kilpailuihin herrat eivät kuitenkaan ole ajatelleet suuntaavansa, sillä he kertovat harrastuksen säilyvän hauskana, kun harrastaminen ei ole liian vakavamielistä.

Keilailun parhaiksi puoliksi todetaan lajin sosiaalisuus sekä ystävien tapaaminen käyntien lomassa. Lisäksi eritasoiset keilaajat mahtuvat hyvin samalle radalle keilaamaan ilman, että tasoeroista olisi haittaa. Luke toteaaakin pilke silmäkulmassa, että ”some get a lesson, some get a laugh”.

Teksti: Ida Antikainen  
Kuva: Pasi Räisänen

**Mosabowling.fi**

## In memoriam



Pauli Kantokorpi 1963-2015

Keilahallissa yli 25-vuotisen työuran tehnyt **Pauli Kantokorpi** menehtyi maaliskuussa yllättävään sairaskohtaukseen. Pauli oli pidetty työkaveri, ja hän sai siitä osoituksena mm. henkilökunnan rehdin kaverin palkinnon. Hänen iloinen ja auttavainen tapansa toimia sai kiitosta asiakkailta, ja tarinankertojana Pauli oli vertaansa vailla.

Pauli harrasti nuorempana kilpapyöräilyä, jousiammuntaa ja keilailua. Myöhemmin golf nousi hänen lempiharrastukseksi. Peli-kaverien mukaan rauhallisesta Paulista löytyi viheriöllä ei-niin-rauhallinen puolikin.

Urheilukeskuksessa järjestettiin suruliputus, ja keilahallin adressiin moni jätti viimeiset terveisensä. Hyvää matkaa, rakas Pauli.



*Mosamenun  
herkut myös  
take-awaynä*

**Keilahallin yhteydessä sijaitseva** Mosa-Cafe jatkaa tuttuun tyyliin iloisten ilmeiden kahvilana. MosaCafe palvelee kahvihampaan kolottaessa ja pienen, tai suuremmankin, nälän yllättäessä. Kahvila vastaa myös keilahallin juomahuollosta ja pikkupurtavista.

MosaCafen maittavasta lounaasta ma-pe klo 11-14 välillä pääsevät nauttimaan niin yksittäiset asiakkaat kuin urheilukeskuksessa vierailevat ryhmätkin. Lounaspassilla saat joka 10. lounaan veloitusetta! Älä unohda myöskään catering-palveluita tai kehuja keränneitä lastensyntyttäreitä.

Vuodenvaihteessa kahvilan valikoimaan otettiin uutuuksena MosaMenu-lista, jolla on á la carte -annoksia. Ne ovat saatavilla kaikkina kahvilan aukioloaikoina, ja voit noutaa niitä kotiinkin. MosaMenu on saanut hyvän vastaanoton, ja annoksia jo nauttineet ovat listanneet lemppareikseen muun muassa kanakorin sekä lihapullat perunamuusin kera.

Tervetuloa viihtymään iloisten ilmeiden kahvilaan, jonka tärkein mauste on hymy.

Teksti: Ida Antikainen

Kuva: Pasi Räisänen

**Mosacafe.fi**  
**Mosamenu**  
**Panoramanäkymä kahvilaan**

*Kahvilan toiminnasta vastaavan Jennin oma suosikki MosaMenussa on valkosipulikana*

**MosaCafesta herkut kaikkiin hetkiin**



*MosaCafesta voit tilata täytekakut isommallekin porukalle*

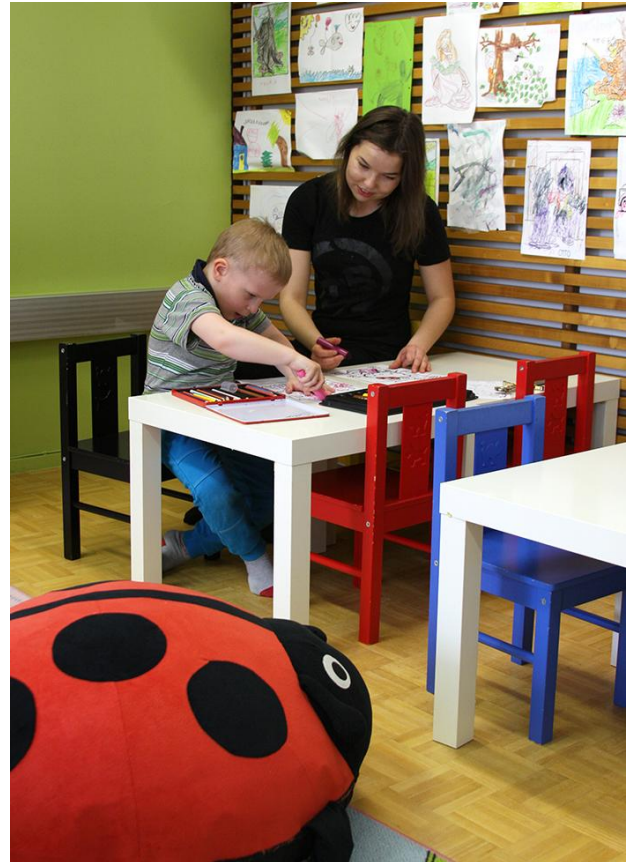


*Myös voileipäkakut ja suolaiset herkut*



*Kysy räätälöitäviä kakkuja juhlan teeman mukaisina*

## Lapset parkkiin treenin ajaksi



*Onni ja Pauliina-ohjaaja piirtämishommissa.  
Lastennurkkaus on käytössä myös lounasaikaan*

MosaCafessa on valvottu puuhapaikka 1-7-vuotiaille lapsille. Lapsiparkki järjestetään maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 17-20. Lapsi voi leikkiä valvotussa leikkihuoneessa max 1,5 tuntia kerrallaan. Hinta on 4 €/ lapsi tai 6 €/ kaksi lasta.

Vanhemman on oltava koko ajan urheilukeskuksen alueella ja tavoitettavissa lapsen ollessa lapsiparkissa. Sairasta lasta ei saa tuoda lapsiparkkiin.

### Lapsiparkki

# Urheilukeskuksen kuntosalille on helppo tulla



*Yhdessä tekeminen motivoi treenaamiseen*

Teksti: Päivi Judén  
Kuva: Pasi Räisänen

**Heidi Mäkelä ja Tony Hagström** ovat treenanneet Tapanilan Urheilukeskuksen kuntosalilla neljä vuotta. Kampailulajeja 13 vuotta harrastanut Tony suuntasi alun perin salille valmentajan ehdotuksesta. Heidille urheilukeskuksen tilat olivat jo ennestään tutut urheiluseura Tapanilan Erässä pelattujen vuosien jälkeen. Pienen tauon jälkeen pikkusisko Oona sai houkuteltua Heidin jälleen liikunnan pariin ja salille.

Heidi ja Tony käyvät urheilukeskuksen salilla hyvän sijainnin ja ilmapiirin vuoksi. Heidän mielestään on hienoa, ettei sali ole "pintaliitopaikka". Kesällä 2015 peruskorjatulta salilta löytyvät laitteet monipuoliseen treenaamiseen, ja rautaa on riittävästi nykyään väkivahvalle Tonyllekin. Voimaparin rakkaustarina alkoi salilta, jossa he treenaavat yhdessä 5-6 kertaa viikossa.

## **Kuntosalin uutuudet ja edut**

Sportyplanner on ohjelma, jonka avulla ohjaajamme tekevät sinulle henkilökohtaisen saliohjelman toiveesi ja lähtökohtasi huomioiden. Vaihtoehtoisesti voit valita 66 valmiista ohjelmasta itsellesi sopivan. Kaikista liikkeistä on selkeät suoritusohjeet, kuvat sekä video. Mobiiliversiona ohjelma kulkee helposti mukana salilla.

Verkkokaupan kautta voit ostaa normaalihintaiset kuntosalikortit suoraan kortillesi! Pyydä henkilökuntaa päivittämään sähköpostiosoitteesi korttitietoihin, jolloin sinun ei tarvitse luoda erillistä tiliä verkkokauppaan vaan saat tuotteen heti kortille käyttöösi.

Kuntosalin kausikortilla voit käydä kerran veloituksetta testaamassa MyRide-virtuaalispinningiä ja kiipeilemässä itsevarmistavilla laitteilla. Lisäksi kausikorttilaisille 30 päivän virtuaalispinning vain 10 €, ja treenikahvi keilahallin MosaCafésta 0,50 €. Lataa samalla kortillesi Protskubaarin 10 juomaa hintaan 30 € (norm. 35 €).

**Panoramanäkymä uusittuun kuntosaliin**  
**Urheilukeskuksen kuntosali**  
**Sportyplanner**

A young boy is climbing a grey rock wall with various colored holds (red, yellow, green). He is wearing a white tank top, green shorts, and a climbing harness. A blue rope is attached to his harness. The wall has a textured, rocky appearance with several circular and irregularly shaped holds.

*Ohjatuista  
ryhmistä  
lisäpotkua*

Teksti: Ida Antikainen, kuva: Timo Junntila

## Kiipeily- keskuksen junnuryhmät

**Viime keväänä aloitettiin** Helsingin Kiipeilykeskuksen järjestämät ohjatut 9-16 -vuotiaiden junnujen kiipeilyryhmät. Vastaanotto ryhmätoiminnan aloittamiselle oli hyvä, ja innokkaat juniorikiipeilijät löysivät tiensä ryhmiin hienosti.

Junnuryhmien syyskausi starttaa elokuun lopulla. Junnut treenaavat kerran viikossa lauantai- tai sunnuntai- tai aamuisin. Alkeisryhmissä harjoitellaan seinäkiipeilyn perusasioita turvallisesti ohjaajan johdolla.

Aiempi kiipeilykokemus ei ole välttämätöntä, joten innostus lajia kohtaan riittää hyvin alkuun.

Syksyllä aloitetaan alkeisryhmien lisäksi jatkoryhmä. Jatkoryhmä on tarkoitettu aiemmin kiipeilleille junnuille. Jatkoryhmäläisille vaatimuksena on, että yläköysivarmistaminen on sujuvaa. Keskeistä on myös motivaatio sekä halu oppia uutta. Jatkoryhmässä opetellaan kauden aikana liidaamaan, ja kiipeilystä tulee tavoitteellisempaa.

Junnuryhmäläisten lisäksi heidän vanhempansa hyötyvät etujen muodossa juniorin kiipeilyharrastuksesta. Ryhmäläisille tarjolla on alennus Puoti-varustekaupan kertaostoksesta, ja kiipeilystä innostuvat vanhemmat pääsevät alkeiskurssille etuhintaan.

Haku syksyn junnuryhmiin on alkanut, varaa reippaasti oma paikkasi!

**Junnujen alkeisryhmät**



*Puodista saat  
kiipeilykamojen  
lisäksi mm.  
maailman  
parhaat  
farkut*



# Puoti on kiipeilijän löytölaari

Helsingin Kiipeilykeskuksen yhteydessä toimiva Puoti-kiipeilyvarustekauppa palvelee asiakkaita kiipeilykeskuksen aukioloaikoina. Puodin valikoimaan kuuluvat joka kiipeilijän peruskampeet kuten kiipeilykengät, valjaat sekä varmistuslaitteet, ja lisäksi Puodin hyllyiltä löytyy monipuolisesti välineistöä ulkokiipeilyyn. Kiipeilykeskuksen henkilökunta auttaa mielellään Puodin tuotteisiin liittyvissä kysymyksissä.

Eriyisen kuumaa kamaa Puodissa ovat viime aikoina olleet keväällä 2015 myyntiin tulleet Ocúnin kiipeilyyn suunnitellut vaatteet. Hyvän vastaanoton niin asiakkailta kuin kiipeilykeskuksen asiantuntevalta henkilökunnaltakin saaneista vaatteista löytyy omat mallit sekä daameille että herroille.

Ajankohtaisista Puoti-tarjouksista sekä uutuuksista tiedotetaan muun muassa kiipeilykeskuksen Facebook-sivulla. Jatkuvana etuna kaikki kiipeilykeskuksessa alkeiskurssin käyneet saavat mukavan alennuksen kertaostoksesta Puodissa.

## Testaa releet uunituoreilla seinillä

Uusia Puodista hankittuja kiipeilytarvikkeita kannattaa hetimiten suunnata testaamaan A-hallin tuliterille seinille. Kesän aikana A-hallista purettiin 400 m<sup>2</sup> vanhaa muotoseinää, ja tilalle on rakennettu entistä haasteellisempaa uutta seinää. Älä missaa myöskään lokakuun kansainvälisiä kiipeilykisoja uusilla seinillä!

Teksti: Ida Antikainen

Kuva: Pasi Räisänen

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

[Puoti-varustekauppa](#)

[Panoramanäkymä A-halliin](#)

[Ocúnin kiipeilyvarusteet](#)

Suurin  
köysikiipeily-  
tapahtuma  
Suomessa.

Ikinä.

31.10.2015





*Uudet lajit  
ja vuokralaiset  
tervetuloa*

Teksti ja kuvat: Pasi Räisänen

**Puistolan hallille lisätilaa**



Mitä haluaisit harrastaa uudessa siivessä?

**Puistolan Palloiluhalliin** on keskitetty tennis-, pingis- ja sulkapallotoiminta. Tiloja voi käyttää myös futsaliin ja muihin sisäliikuntalajeihin. Päävuokralainen on urheiluseura Puistolan Urheilijat, joka vastaa ohjatusta valmennuksesta.

Kesäisin hallilla on ulkotenniskenttiä, jotka talvisin katetaan ylipainehallilla. Suunnitteilla on n. 700 neliön lisäliikuntatila nykyisen sulkapallohallin jatkeeksi (kts. pääkuva). Korkeaan tilaan voidaan piirtää rajat myös lajeille, joita hallissa ei nyt ole tarjolla. Koripallo, salibandy, futsal, lentopallo... Mitä haluaisitte harjoitella?

Jos seurasi tarvitsee harjoittelutilaa, niin ota yhteyttä! Näin suunnittelu- vaiheessa on mahdollista vaikuttaa pienellä katsomolla varustettavan hallin ratkaisuihin. Puistolan Palloiluhallin lisäksi myös Tapanilan Urheilukeskuksessa on valittavana vapaita vakio- vuoroja kaikille urheiluseuroille, yhteisöille ja yksityishenkilöille.

### **Puistolan Palloiluhalli**

Lyötävän hyvä pelipaikka  
Tapulikaupungintie 4  
00750 Helsinki  
(09) 3462 511  
info@palloiluhalli.fi



*Palloiluhallin shopista saat kaiken tarvittavan tennikseen ja sulkapalloon*

**Jälkipelit löylynlyöminä** onnistuvat palloiluhallin upeassa saunassa. Sen yhteydessä ovat myös neuvottelutilat, joihin katetaan herkut ja juomat toiveenne mukaan.

Mailapeliturnausta varten sulkapallo, tennis ja pingis onnistuvat palloiluhallilla. "Viiden mailan turnauksen" lajeiksi voit lisätä myös squashin ja racketballin, joiden kentät ovat Tapanilan Urheilukeskuksessa.

**Palloiluhalli.fi**

**Palloiluhallin shop**

**Panoramanäkymä halliin**

Jäsenmaksulla  
saa harrastaa  
kaikkia jaoston  
lajeja



**Urheiluseura Tapanilan Erän ju-jutsujaosto** perustettiin vuonna 1994. Jaostossa aloitettiin ensimmäisenä Suomessa saksalaisen ju-jutsu 2000:n opettaminen. Myöhemmin jaoston lajeiksi on hyväksytty brasilialainen jiu-jitsu (BJJ) ja kali sikaran (keppi- ja veitsiharjoittelu). Jäseniä jaostossa on yli 200, lapsista aina seniiori-ikäisiin asti.

### Lajit pähkinäkuoressa

Ju-jutsu on kamppailulaji, jonka tekniikkavalikoima pitää sisällään lyönnit, potkut, heitot, nivellukot ja kuristukset. Monipuolisuutensa ansiosta ju-jutsu tarjoaa harrastajalleen vahvan itsepuolustustaidon sekä haastavan harrastuksen loppuelämäksi.

Brasilialainen jiu-jitsu on kilpailupainotteinen, mattokamppailuun suuntautunut tyyli pääsääntöisesti ilman potkuja ja lyöntejä. Halukkaat voivat kilpailla BJJ- ja submission wrestling -kilpailuissa.

Kali sikaran on filippiiniläinen taistelulaji, johon kuuluvat asetekniikat (kepit, puukko ja miekka). Lisäksi harjoitellaan puolustautumista aseettomana aseellista hyökkääjää vastaan.

Ju-jutsujaoston kaikki lajit esittäytyvät ma 17.8. klo 17-20 Avoimet Ovet -tapahtumassa. Tervetuloa harjoittelemaan ju-jutsua ja muita jaoston lajeja ikään tai sukupuoleen katsomatta.

Teksti ja kuvat: Pasi Räisänen

**Ju-jutsu**  
**Kali Sikaran**  
**Brasilialainen jiu-jitsu**  
**Panoramanäkymä tatamille**

*Urheilukeskuksen tatamilla treenataan saksalaistyylistä, erittäin suoraviivaista ju-jutsua*

# Ju-jutsujaostossa on valinnanvaraa



*Kali sikaranissa harjoitellaan keppi- ja veitsiteknikoita*



*Brasilialainen jujutsu on myös kilpalaji*



*Jaostolaisille on tatamilla tarjolla kahvakuulatunteja*

## Anna lajimaatin löytää lajisi



*Lajikimaraa urheilukeskuksen juhlaajulisteessa*

Tapanilan Urheilukeskuksen tiloissa harrastetaan 80 sisäliikuntalajia ja -jumppaa. Tarjolla on lajeja hikijumpasta kehonhuoltoon sekä ohjatusta treenauksesta omaehtoiseen tekemiseen. Valittavana on yksilö- ja joukkuelajeja sekä vaihtoehtoja mustalla silmällä tai ilman. Jokaiselle jotakin.

Urheilukeskuksen [lajimaatti.fi](http://lajimaatti.fi) -nettisivulta löytyy juuri sinulle sopivin laji. Oletko sinä haasteita pelkäämätön Rymy Tsemppinen? Nopeasti vaihtuvissa tilanteissa viihtyvä Kolhuissa Viilettäjä? Vai kenties Henkinen Kolistelija? Vastaamalla muutamaan kysymykseen saat selville sinulle parhaiten sopivat vaihtoehdot lajikirjostamme.

**Löydä uusi harrastus täältä**  
**Lajimaatti.fi**



# Tapanilan Erän ryhmiäliikuntaohjelma

## SYKSY 2015

### VAUVA- JA PERHELIIKUNTARYHMÄT

#### Vauvajumppa

Ti klo 9.30-10.15 (3-6 kk) Ulla Savola  
Ti klo 10.15-11.00 (liikkuvat 7-12 kk) Ulla S  
Liikuntasali 4, Tapanilan Urheilukeskus 110€

#### Perheliikunta

Ma klo 17.00-17.45 2-3v. Sanna Niemi  
Ma klo 17.45-18.30 3-4v. Sanna Niemi  
Ti klo 17.15-18.00 2-3v./Kotinummen a-a Päivi Petrell  
Ti klo 18.00-18.45 3-4v./Kotin. a-a Päivi P  
Ke klo 17.45-18.30 2-3v. Ulla Savola  
La klo 10.00-10.45 1-3v. Sannamari Männikkö  
Liikuntasali 4, Tapanilan Urheilukeskus 110€

#### Taaperojumppa

Ma klo 10.45-11.30 1-2v. Ulla Savola  
Ma klo 11.30-12.15 2-3v. Ulla Savola  
Pe klo 10.45-11.30 1-2v. Ulla Savola  
Pe klo 11.30-12.15 2-3v. Ulla Savola  
Liikuntasali 4, Tapanilan Urheilukeskus 110€

### LASTEN- JA NUORTENLIIKUNTARYHMÄT

#### Baletti

Ma klo 16.45-17.45 7-10v. alkeisjatko Liinu V  
Studio, Tapanilan Urheilukeskus 84€

#### Dance

Ti klo 16.10-16.55 10-13v. Elina Mölsä  
Ti klo 16.55-17.40 13-16v. Elina Mölsä  
Studio, Tapanilan Urheilukeskus 84€

#### Discodance

La klo 12.00-12.45 6-7v. alkeet Katherine L  
La klo 12.45-13.30 9-13v. alkeisjatko Katherine L  
La klo 13.30-14.15 10-13v. jatko Katherine L  
Studio, Tapanilan Urheilukeskus 84€

#### Lasten tanssi

La klo 10.45-11.30 4-5v. Sannamari Männikkö  
La klo 11.30-12.15 5-6v. Sannamari Männikkö  
Liikuntasali 4, Tapanilan Urheilukeskus 84€

#### Satuballetti

Ke klo 17.00-17.45 5-6v. Marja Virkamäki  
Ke klo 17.45-18.30 5-6v. Marja Virkamäki  
Studio, Tapanilan Urheilukeskus 84€

#### Streetdance

Pe klo 16.15-17.15 (10-13v., väh. vuoden tanssineet) Kiira Korneviits  
Pe klo 17.15-18.15 yli 14v. jatko Kiira K  
Studio, Tapanilan Urheilukeskus 84€

### Tempis

Ma klo 10.00-10.40 3-4v. Saana Ryyänen  
Ma klo 16.05-16.50 5-6v. Saana Ryyänen  
Ti klo 16.30-17.10 3-4v. Saana Ryyänen  
Ti klo 17.15-18.00 4-5v. Ulla Savola  
Ti klo 18.00-18.45 5-6v. Ulla Savola  
Ke klo 16.15-17.00 4-5v. Saana Ryyänen  
Ke klo 17.00-17.45 5-6v. Ulla Savola  
To klo 16.15-16.45 3v. Ulla Savola  
To klo 16.50-17.20 3v. Ulla Savola  
To klo 17.20-18.05 4-5v. Ulla Savola  
To klo 18.05-18.50 5-6v. Saana Ryyänen  
Pe klo 17.00-17.45 4-5v. Nea Rantanen  
Pe klo 17.45-18.30 5-6v. Nea Rantanen  
Su klo 15.30-16.00 3v. Julia Luotamo  
Su klo 16.15-17.00 4-5v. Julia Luotamo  
Su klo 17.00-17.45 5-6v. Julia Luotamo  
Liikuntasali 4, Tapanilan Urheilukeskus 84€

### AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

#### Jumppa

Ma klo 10.00-11.00 kiinteytys/tatami Kristiina L  
Ma klo 16.15-17.00 kiinteytys/LS 1 Kristiina L  
Ma klo 17.00-18.00 intervallibody/LS 1 Kirsi K  
Ma klo 17.50-18.50 kahvakuula/LS 2 Niklas F  
Ma klo 18.00-19.00 kiinteytys/LS 1 Riitta K  
Ma klo 19.00-20.00 functional training/LS 1+2 Mari Ratilainen  
Ma klo 19.00-20.00 äijävenyttely/Studio Niklas  
Ma klo 20.00-21.00 zumba/studio Jaana P  
Ma klo 20.00-21.00 Kehonhuolto – foam roller/LS 1 Mari Ratilainen  
Ti klo 10.00-11.00 Hiit+core/tatami Niklas F  
Ti klo 17.00-18.00 step/LS 1 Elina Hämäläinen  
Ti klo 17.40-18.40 niska-hartiatunti/Studio Leena M  
Ti klo 18.00-19.00 Dance/LS 1+2 Mia Seilonen  
Ti klo 19.00-20.00 kiinteytys/LS 1+2 Mia S  
Ti klo 19.00-20.00 QiFlow/LS 4 Mari Ratilainen  
Ti klo 19.00-20.00 kevennetty kiinteytys/Kotinummen ala-aste Eija Lehtinen  
Ti klo 20.00-21.00 Pump/LS 1 Ulla Savola  
Ke klo 10.00-11.00 kiinteytys/tatami Kirsi Kautto  
Ke klo 16.55-17.55 kahvakuula/LS 2 Sanna Niemi  
Ke klo 17.00-18.00 zumba/LS 1 Kirsi Kautto  
Ke klo 17.55-18.55 Hiit+core/LS 2 Sanna Niemi  
Ke klo 18.00-19.00 kiinteytys/ Töyrynummen a-a, vaihtuva ohjaaja  
Ke klo 18.00-19.00 Pump/LS 1 Niklas Fjäder  
Ke klo 19.00-20.00 kiinteytys/LS 1 Varpu Talvitie  
Ke klo 19.00-20.00 venyttely/LS 4 Sanna Niemi  
Ke klo 20.00-21.00 functional training/LS 1 Varpu T  
To klo 10.00-11.00 kahvakuula/tatami Niklas Fjäder  
To klo 16.15-17.00 Pump/LS 1 Niklas Fjäder  
To klo 17.00-18.00 kiinteytys/LS 1 Kristiina Liikanen  
To klo 18.00-19.00 step&body/LS 1 Tiina Tynkkynen  
To klo 18.00-19.00 kahvakuula/LS 2 Jukka Welin  
To klo 19.00-20.00 intervallibody/LS 1 Ulla Savola

Pe klo 10.00-11.00 zumba (parittomat viikot viikot) & kahvakuula (parilliset viikot) Kirsi K & Niklas F  
Pe klo 11.00-12.00 kiinteytys/LS 1 Kristiina Liikanen  
Pe klo 18.00-19.00 Pump/LS 1+2 Mari R & Ulla S  
Pe klo 19.00-20.00 kiinteytys/LS 1 Tiina Tynkkynen  
Pe klo 19.05-20.05 kehonhuolto\* \*/LS 4 Vaiht. ohj.  
La klo 10.30-11.30 intervallibody/LS 1+2 Mari R  
La klo 11.30-12.30 zumba/LS 1 Jaana Pesonen  
Su klo 10.00-11.00 kiinteytys/LS 1+2 vaiht.ohj.  
Su klo 11.00-12.00 dancemix/LS 1+2 Leo Monet  
Su klo 17.00-18.00 intervallibody/LS 1 vaiht. ohj.  
Su klo 18.00-19.00 äijätunti/LS 1 vaihtuva ohjaaja  
Su klo 19.00-20.00 kiinteytys/LS 1 vaihtuva ohjaaja  
\*\*Kehonhuollon teemat tapanila.com

Yllä oleville tunneille pääsee kertamaksulla, eikä tarvitse ilmoittautua ennakoon. Käy kuitenkin rekisteröitymässä myclub-järjestelmään tapanila.com

Maksuvaihtoehdot: Kertamaksu 10€/10X-lippuvihkot 70€/syyskausi 95€ –viikkotunti, anytimekortti 225€ 31.8.-13.12. Anytimekortti 225€ sisältää kaikki jumppa-, kiertoharjoittelu sekä sisäpyöräilytunnit. Lisäksi korttiin sisältyy tanssilliset- ja kehonhuolto-tunnit, jotka on merkitty\*. Anytimekorttien tilaukset: tapanila.com tai 029 1934200

#### Miesten tunnit

Ma klo 19.00-20.00 äijävenyttely/Studio Niklas Fjäder  
To klo 18.00-19.00 äijätreeni/LS 3 Ulla Savola  
Su klo 18.00-19.00 äijätunti/LS 1 vaihtuva ohjaaja  
Kertamaksu 10€/ 10X-lippuvihko 70€ tai syyskausi 31.8. – 13.12. 160€ (sisältää kaikki 3h viikossa)

#### Sisäpyöräily- ja kiertoharjoittelutunnit

Ma klo 16.50-17.50 myride Niklas Fjäder  
Ma klo 18.00-18.50 sisäpyöräily PERUS Mari R  
Ma klo 19.00-20.00 kiertoharjoittelu SPORT /LS 3 Sanna Niemi  
Ti klo 18.00-18.50 myride Mari Ratilainen  
Ti klo 19.00-19.50 sisäpyöräily PERUS Ulla Savola  
Ke klo 17.00-17.50 sisäpyöräily PERUS Niklas Fjäder  
Ke klo 19.00-20.00 kiertoharjoittelu PERUS/LS 3 Niklas  
To klo 19.00-20.00 kiertoharjoittelu PERUS/LS 3 Jukka  
To klo 18.00-19.00 äijätreeni/LS 3 Ulla Savola  
To klo 19.10-20.00 sisäpyöräily SPORT Markku H  
Pe klo 17.00-18.00 sisäpyöräily PERUS Mari R & Ulla S  
La klo 9.30-10.20 myride Mari Ratilainen  
Su klo 18.00-19.00 kiertoharjoittelu PERUS/LS 3 Sari P  
Su klo 19.10-20.00 sisäpyöräily TEEMA vaiht.ohj.

Varmista paikkasi ilmoittautumalla haluamallesi tunnille viikoittain tuntikohtaisesti, muista myös peruttaa varattu tunti esteen sattuessa. Varattu tunti on aina maksettava! Ilmoittautumiset tapanila.com Maksuvaihtoehdot: Kertamaksu 10€/10X-lippuvihkot 70€/anytimekortti 225€ 31.8.-13.12.

# Puh. 029 1934 200 tapanila.com

Anytimekortti 225€ sisältää kaikki jumppa-, kiertoharjoittelu sekä sisäpyöräilytunnit. Lisäksi korttiin sisältyy tanssilliset- ja kehonhuoltotunnit, jotka on merkitty\*. Anytimekorttien tilaukset: [tapanila.com](http://tapanila.com) tai 029 1934 200

## Kehonhuoltotunnit

Ma klo 19.00-20.00 äijävenyttely\*/Studio Niklas F  
Ma klo 20.00-21.00 kehonhuolto – foam roller\*/LS 1 Mari Ratilainen  
Ti klo 17.40-18.40 niskahartiatunti\*/Studio Leena Maasalo  
Ti klo 19.00-20.00 QiFlow\*/LS 4 Mari Ratilainen  
Ke klo 19.00-20.00 venyttely\*/LS 4 Sanna Niemi  
To klo 12.00-13.00 asahi\*/tatami 3 Airi Juvonen  
\*Merkityille tunneille pääsee myös kertamaksulla 10€/10X-lippuvihkoilla 70€.  
Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksu 95€

## Jooga

Ma klo 18.40-19.55 lyengerin jooga alkeisjatko/LS 4 Timo Kurvi  
Ma klo 19.55-21.10 lyengerin jooga jatko/LS 4 Timo K  
Ke klo 20.00-21.00 joogamix\*/LS 4 Jaana Hoti  
To klo 17.30-18.30 lyengerin jooga ALKEET/studio Sirpa Kuosmanen  
Pe klo 12.00-13.00 jooga\*/LS 4 Sirpa Kuosmanen  
Su klo 18.00-19.15 astangajooga alkeisjatko/LS 4 Jaana Hoti  
Su klo 19.15-20.30 Yin-jooga\*/LS 4 Jaana Hoti

\*Merkityille tunneille pääsee anytimekortilla sekä kertamaksulla 13€. Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksu 60 min. 108€, 75min. 128€

## Tai-ji

To klo 19.00-20.00 Tai-ji jatko 1/LS 4 Sami Mänty-Aho  
To klo 20.00-21.00 Taj-chi jatko 2/LS 4 Sami M  
Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksu 60min. 108€. Lisätietoja Sami puh. 050 533 3335

## Pilates

Ti klo 20.00-21.00/LS 4 alkeisjatko Mirka Palojarvi  
La klo 12.30-13.45 jatko/LS 4 Airi Juvonen  
Su klo 17.00-18.00 alkeisjatko/studio Airi Juvonen  
Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksu 60min. 108€/75min. 128€/Pilates alkeet 4X-kurssi 31.8. – 21.8. 28€

## Mielenhuolto/ MindFulness

Tietoisien läsnäolon intensiivikurssi ke klo 18.00-20.00 23.9.-11.11. & 25.11. Ritva Lavinto. Päärakennus LK 2, Tapanilan Urheilukeskus Kurssin hinta 175€ (sisältää tupla cd:n) Lisätietoja ritva.lavinto@kolumbus.fi

## Tanssilliset tunnit

Ma klo 17.45-19.00 aikuisten baletti/Studio Liinu V  
Ma klo 20.00-21.00 zumba\*/Studio Jaana Pesonen  
Ti klo 18.00-19.00 Dance\*/LS 1+2 Mia Seilonen  
Ti klo 18.40-19.40 afro alkeis-jatko/Studio Outi K  
Ti klo 19.40-21.10 afro jatko/Studio Outi Kallinen  
Ke klo 17.00-18.00 zumba\*/LS 1 Kirsi Kautto  
Pe klo 10.00-11.00 zumba\*/LS 1 vain parittomina viikkoina/Kirsi Kautto  
La klo 11.00-12.00 itämainen tanssi\*/Studio Elise M  
La klo 11.30-12.30 zumba\*/LS 1 Jaana Pesonen  
La klo 12.30-13.30 bailatino\*/LS 1 Jaana Pesonen  
La klo 13.30-15.30 parilattarit\*\*\*/LS 1 Jaana Pesonen & Jouni Ilonen  
Su klo 11.00-12.00 dancemix\*/LS 1+2 Leo Monet

\*myös kertamaksulla 10€ tai 10X-lippuvihkoilla 70€  
\*\*\*Parilattarit 19.9. ChaCha/10.10. Samba/14.11. Rumba & 5.12. Jive. Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksu 60 min. 95€, 75min. 115€/Parilattarit kurssi 2h 25€/hlö

## Keuyen kynnyksen liikuntaryhmä +50 v

Onko viimeisestä liikuntakerrasta vierähtänyt aikaa? Lähde liikkeelle, liikkumaan ryhmään, jossa kaikkien osallistujien edellisestä liikuntakerrasta on vain muisto mielessä. Etsitään yhdessä horroksessa oleva liikuntakärpänen! Tervetuloa miehet ja naiset!  
Ti klo 9.00-9.45 liikuntasali 2+3 Niklas Fjäder

Syyskausi 31.8. – 13.12. Hinta 63€

## Kotiäitien liikunta/ aamupäivän liikuntaa kaikille

Ma klo 10.00-11.00 kiinteytys Kristiina Liikanen  
Ti klo 10.00-11.00 HIIT+core Niklas Fjäder  
Ke klo 10.00-11.00 kiinteytys Kirsi Kautto  
To klo 11.00-12.00 kahvakuula Niklas Fjäder

Syyskausi 31.8. – 17.12. Kertamaksu 10€, 10X-lippuvihko 70€, kuukausi 43€, syyskausi 123€  
Jumpat on tarkoitettu kaikille! **Kotiäidit voivat tulla mukaan lasten kanssa tai ilman.**  
Tatami/Tapanilan Urheilukeskus

## ELÄKEIKÄISTEN RYHMÄLIIKUNTA Kiertoharjoittelu ja sisäpyöräily

Ma klo 9.00-10.00 kiertoharjoittelu/LS 1+3 Kirsi K  
Ma klo 10.00-11.00 kiertoharjoittelu/LS 1+3 Kirsi K  
Ma klo 11.00-12.00 kiertoharjoittelu/LS 2+3 Niklas F  
Ti klo 9.00-9.45 keuyen kynnyksen liikuntaryhmä/LS 1+3 Niklas Fjäder  
Ti klo 10.00-11.00 kiertoharjoittelu/LS 1+3 Jukka W  
Ti klo 11.00-12.00 kiertoharjoittelu/LS 1+3 Jukka & Niklas

Ke klo 9.00-10.00 kiertoharjoittelu/LS 1+3 Kristiina L  
Ke klo 10.00-11.00 kiertoharjoittelu/LS 1+3 Niklas F  
To klo 9.00-10.00 kiertoharjoittelu/LS 1+3 Kirsi K  
To klo 10.00-11.00 kiertoharjoittelu KEVENNETTY/LS 2+3 Kristiina Liikanen  
To klo 11.10-12.10 sisäpyöräily+keskivartalo/LS4 Niklas Fjäder  
Pe klo 9.00-10.00 kiertoharjoittelu/LS 2+3 Niklas F  
Pe klo 10.00-11.00 kiertoharjoittelu/LS 2+3 Jukka W

Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksu t: 1x VKO 63€, 2Xvko 103€, 3Xvko 123€ tai anytimekortti 133€ (sisältää kaikki eläkeikäisten kiertoharjoittelu-, tanssi-, jumppa- ja kehonhuoltotunnit)

## Eläkeikäisten jumpat

Ma klo 11.00-12.00 kuntojumppa/LS 1 Kristiina L  
Ti klo 10.00-11.00 teemajumppa/LS 1 Kirsi & Kristiina  
Ke klo 11.00-12.00 lihaskuntotunti/LS 1 Niklas Fjäder  
To klo 10.00-11.00 kiinteytys/LS 1 Kirsi Kautto

Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksut: 1x VKO 63€, 2Xvko 103€, 3Xvko 123€ tai anytimekortti 133€ (sisältää kaikki eläkeikäisten kiertoharjoittelu-, tanssi-, jumppa- ja kehonhuoltotunnit)

## Eläkeikäisten kehonhuolto

Ma klo 12.00-13.00 Pilates alkeisjatko/LS 1 Airi J  
Ma klo 13.00-14.00 Pilates alkeet 4X (31.8. – 21.8.)/LS 1 Airi Juvonen  
Ti klo 11.00-12.00 Kehonhuolto – Venyttely & Chiball\*/LS 1 Kirsi Kautto & Niklas Fjäder  
Pe klo 12.00-13.00 jooga/LS 4 Sirpa Kuosmanen

Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksut: 1x VKO 83€ (\*63€) tai anytimekortti 133€ (sis. kaikki eläkeikäisten kiertoharjoittelu-, tanssi-, jumppa- ja kehonhuoltotunnit)

## Eläkeikäisten tanssilliset tunnit

To klo 11.00-12.00 bailatino/LS 1 Kirsi Matsson

Syyskauden 31.8. – 13.12. kausimaksut: 1x VKO 83€ tai anytimekortti 133€ (kaikki eläkeikäisten kiertoharjoittelu, tanssi, jumppa- ja kehonhuoltotunnit)

Tunnit pidetään Tapanilan Urheilukeskuksessa Erätie 3 00730 Helsinki. Liikuntasalit 1, 2, 3, 4 & tatamit sekä sisäpyöräilytalon sijaitsevat Erätalossa (mm. kirjasto). Studio on Päärakennuksessa (keilahallin rakennus)

## Ilmoittautuminen RYHMÄLIIKUNTATUNNEILLE

to 13.8. klo 8.30 alk. puh. 029 1934 200, [tapanila.com](http://tapanila.com) tai urheiluseura Tapanilan Erän toimisto (Erätie 3 00730 Helsinki). Erän toimisto on avoinna ma, ke, pe klo 8.30-16.30, ti klo 8.30-19.00 ja to klo 8.30-17.30

# Tapanilan Erän laji- jaostot

## JOUKKUEVOIMISTELU

Tapanilan Erän voimistelijaosto tarjoaa kaiken ikäisille laadukasta valmennusta aina alkeisryhmistä Suomen huipulle! [tapanilanvoimistelijat@gmail.com](mailto:tapanilanvoimistelijat@gmail.com)

## JOUSIAMMUNTA

Lisätietoa [www.jousiammunta.fi](http://www.jousiammunta.fi)

## JUDO

Lasten peruskurssi alkaa 1.9. klo 17.30 – 18.30. Kurssi on suunnattu 7-14 vuotiaille tytöille ja pojille. Näytös 17.8. klo 17.00 Erätalossa. Lisätietoa ja ilmoittautumiset [jukka.roine\(at\)pp.inet.fi](mailto:jukka.roine(at)pp.inet.fi)

## JU-JUTSU

BJJ peruskurssi ma 7.9 klo 19.45  
Ju-jutsu aikuiset ti 8.9 klo 19.30  
Ju-jutsu lapset to 10.9 klo 18.30  
Näytös ma 17.8. klo 17.30 Erätalossa  
Lisätietoja [jujutsuliitto.fi/tapanilanera](http://jujutsuliitto.fi/tapanilanera)  
[hannuleppanen@jujutsuliitto.fi](mailto:hannuleppanen@jujutsuliitto.fi)  
Hannu Leppänen puh. 0400 508 608

## KARATE

Näytös 17.8. ma klo 18.00 Erätalossa .  
[eranakarate.fi](http://eranakarate.fi), [erankarate@gmail.com](mailto:erankarate@gmail.com)

## KEILAILU

Olemme mukana paikallis- ja valtakunnan-sarjoissa. Harjoitusajat: naiset ja nuoret ti klo 19-20, miehet to klo 19-20. Lisätietoa Kalervo Laakso 050 3017 396.

## KENDO

Syksyllä alkavat kendon, iaidon ja jodon peruskurssit. Näytös ja ilmoittautuminen 17.8. klo 19.00 Erätalossa. Yhteydenotot [jarkko.lakkisto@helsinki.fi](mailto:jarkko.lakkisto@helsinki.fi).

## KI-AIKIDO

Aikuisten kurssi alkaa su 6.9. klo 17.30.  
Näytös ja ilmoittautuminen ma 17.8. klo 18.30 Erätalossa. Info Harri 0500 403 634  
[kiaikido@netti.fi](mailto:kiaikido@netti.fi)

## KIPEILY

Alkeisryhmät 9-16-vuotiaille. Kurssijat ja –päivät: [kiipeilyjaosto.fi](http://kiipeilyjaosto.fi). Tiedustelut junioriryhmiin [junnukiipeily@gmail.com](mailto:junnukiipeily@gmail.com)  
Ilmoittautumiset: [kiipeilyjaosto@gmail.com](mailto:kiipeilyjaosto@gmail.com)

## KRAV-MAGA

Seuraava peruskurssi alkaa treeneillä 12.9 klo 13. Alkeiskurssin harjoitusajat ti klo 19.30 – 20.45 ja to klo 19– 20.15.  
[kravmagatapanila.net/peruskurssi](http://kravmagatapanila.net/peruskurssi)  
[sarkka.petteri@gmail.com](mailto:sarkka.petteri@gmail.com)

## LENTOPALLO

Lentopalloa kuntoilusta kakkossarjaan, [tapanila.fi/lentis](http://tapanila.fi/lentis). Aikuisten lentopallokoulu (ma-ke) 24.-26., lisätietoja sivuilta

## MIEKKAILU

Miekkailun alkeiskurssi 10-15 v. tytöille ja pojille 2.9. alkaen. Harjoitteluajat: ke ja pe klo 18-19. Lisätietoa [eramiykkailu.fi](http://eramiykkailu.fi).  
[tapera.miekkailujaosto@gmail.com](mailto:tapera.miekkailujaosto@gmail.com)  
Samuli Korpimäki 040 2403 107.

## NYRKKEILY

Ryhmiä kaiken ikäisille ja tasoisille harrastajille. Lisätietoa [taenyrkkeily.fi](http://taenyrkkeily.fi) tai [tae.kuntonyrkk@gmail.com](mailto:tae.kuntonyrkk@gmail.com) . Tiedustelut kilparyhmistä Jari Johansson 050 4135 262

## POWER GAINERS

Laihdutusryhmä Fat to Fit (330€/ 3kk) ja PG alkeiskurssi (140€/ 2kk) alkavat 1.9. Lasten temppukurssi (140€/ 2kk). Lisätietoa Marko Halla, 040 4170 271  
Facebook

## SALIBANDY

Perhesählystä huippu-urheiluun! Lisätietoa [tapanilanera.fi](http://tapanilanera.fi) Puh. (09) 346 4252  
[tapanilanera.fi/harraste](http://tapanilanera.fi/harraste)

## VOIMAILU

Harjoittelupaikkana 365 Sali, Viljatie 5.  
[sami.pullinen@saunalahti.fi](mailto:sami.pullinen@saunalahti.fi)  
[tapanila.com/voimailu](http://tapanila.com/voimailu)

## YLEISURHEILU

Sisäharjoitukset 21.9. alk. Otetaan uusia jäseniä: urheilukoulut (s. 2007–2010), harraste- tai kilpayleisurheilu s. 2006-.  
[toimisto@tapanilaneranyleisurheilu.net](mailto:toimisto@tapanilaneranyleisurheilu.net)  
[tapanilaneranyleisurheilu.net](http://tapanilaneranyleisurheilu.net).

## LIIKUNTAPÄIVÄKERHO

Toimintaa iltapäivisin ekaluokkalaisille, liikuntakerho.[sporttisaitti.com](http://sporttisaitti.com)  
050 4081 077

## TAPANILAN NUORISOTALO

Syksyllä mm. lanit, kokkikerhoja, liikuntalajikokeiluja, liikuntapelejä ja diskoja. 3-6-luokkalaiset ma-to klo 17-19, pe klo 17-20. 7-luokkalaiset ja sitä vanhemmat ma-to klo 18.30-21, pe klo 17-22.45. Manga Cafe: nuorisotaloikäiset pe klo 18-21, kaikenikäiset la klo 13-20  
[tapanila.munstadi.fi](http://tapanila.munstadi.fi), Facebook



*Perinteikkäästä nyrkkeilyjaostosta tuli viime vuonna Sinettiseura*





# Salibandy- koulusta alku mestaruuksille

Teksti : Jari Oksanen

Kuva: Jouko Siro

*Erässä junnuna pelannut Teuvo Teräväinen toi Stanley Cup-maljan Mosahalliin*

Urheiluseura Tapanilan Erän salibandyjaostossa harrastaa noin 1 400 junioria ja 200 aikuista. Erä on suomalaisen salibandyn kestopelimestä. Mestaruuksia ja muita mitaleja on 113, joista suurin osa juniorisarjoista. Junioritoiminta on vakuuttavaa, sillä peräti kuusi Erän pelaajaa voitti nuorten maailmanmestaruuden keuhällä 2015.

Menestyksen takana on erittäin toimiva junioriputki, jonka vankkana pohjana on laaja salibandykoulutoiminta. Siihen voi osallistua nelivuotiaana, mutta jo 2-3-vuotialle on tarjolla perhesählyryhmiä. Salibandykouluryhmiä on aina yläasteikään saakka.

Huippupelaamisen rinnalla on myös mahdollista vain rennosti harrastaa ja peliä. Alakoululaisille on salibandyn iltapäiväkerhoja, eikä varttuneempia harrastajia ole unohdettu. Aikuisen kuntosählyt ovat vireää ja rentoa toimintaa.

Huipputason salibandyä on syksyllä tarjolla Mosahallissa, jossa taitojaan esittelevät naisten liigajoukkue ja Erä Akatemian miesten divarijoukkue. Miesten liigajoukkueen kotiottelut pelataan pääosin Vantaan Energia Areenalla Myyrmäessä, koska yleisö ei mahdu Mosahallin katsomoon. Ottelujen katsojakeskiarvo kolkuttelee tuhatlukemia. Erä liikuttaa salibandyssä todella laajaa joukkoa ja toivotamme uudetkin harrastajat mukaan toimintaan!

**Salibandykoulut**  
**Salibandyn iltapäiväkerhot**  
**Kuntosähly aikuisille**  
**Miesten liigajoukkue**



## Anne johtaa edestä



Teksti : Ida Antikainen

Kuva: Pasi Räisänen

**Anne Aalto** valittiin vuoden 2015 alussa urheiluseura Tapanilan Erän uudeksi puheenjohtajaksi. Anne on harrastanut vuodesta 1988 lähtien karatea, jossa hän on kilpaillut maajoukkueetasolla asti.

Puheenjohtajuuteen liittyen Anne näkee, että perinteikkäällä urheiluseuralla on hieno tulevaisuus edessään, mutta menestyminen vaatii toki myös uudistumista. Tapanilan Erässä on tällä hetkellä 19 itsenäistä lajijaostoa. Anne kertoo, että johtokunnan sekä puheenjohtajan tehtävänä on huolehtia lajien tarvitsemien puitteiden sekä kehitysmahdollisuuksien olemassaolosta.

Anne sanoo Tapanilan Urheilukeskuksen tarjoavan eräläisille loistavat puitteet harrastamiseen. Urheilukeskus ja seura ovat tehneet hedelmällistä yhteistyötä jo useiden vuosien ajan, mutta Anne näkee erilaisia yhteistyömahdollisuuksia olevan vielä runsaasti lisää.

**Lue uutinen kokonaisuudessaan**

## Terveyslahja on paras lahja itsellesi tai ystävällesi

### Ajanvaraukset ja lahjakortit:

#### **Fysioterapia ja kuntoutus:**

Kaisa Sievänen 040 735 1533

#### **Psykoterapia:**

Sami Mänty-Aho 050 533 3335

#### **Hieronta:**

Timo Thilman 050 546 7391

Vilma Kaavi 050 384 8120

#### **Jalkaterapia ja alaraajojen lihaskalvokäsittely:**

Sami Pesonen 050 327 4006

#### **Vyöhyketerapia ja intialainen päähieronta:**

Tiina Räisänen 0400 704 099



# Tervetuloa autokouluun!

**Autokoulu Lilliputin** osaava henkilökunta ja rento ilmapiiri kutsuvat kaikenikäisiä ihmisiä autokoulun opintielle.

Helsinkiin vuonna 2006 perustetun autokoulun kurssivalikoimaan kuuluu henkilöautokurssien lisäksi mm. mopo-, prättä-, automaatti- ja kuorma-autokurssit. Pimeänajon voit suorittaa Herttoniemen toimipisteessä simulaattorilla mihin vuodenaikaan tahansa.

Tämän vuoden uutuuksena Autokoulu Lilliputti laajentaa toimintaansa Tapanilaan. Henkilöautokurssien teoritunnit starttaavat Tapanilan Urheilukeskuksessa elokuussa 2015.

Ilmoittaudu kursseille puhelimitse tai nettisivulla ilmoittautumislomakkeen kautta.

Nähdään teorialunneilla!

**Teoritunnit Tapanilan  
Urheilukeskuksessa**  
Erätie 3, 00730 Helsinki  
Päärakennus, kokoushuone 1

**Herttoniemen toimipiste**  
Hiihtomäentie 18  
00810 Helsinki

**Lisätietoa** Lilliputista ja tarkat kurssipäivämäärät löydät osoitteesta:

[www.lilliputti.com](http://www.lilliputti.com)

**Ota meihin yhteyttä:**  
**045 112 1900**  
[info@lilliputti.com](mailto:info@lilliputti.com)



# Tervetuloa Tapanilan kirjastoon

**Tiesitkö, että** Tapanilan Urheilu-keskuksessa sijaitsee myös Tapanilan kirjasto? Vastaremontoiduista tiloista löydät uusimmat best-sellerit ja tutut klassikot. Piipahda lukemaan lehdet lehtialueella tai istahda pidemmäksi aikaa mukavaan lukunurkkaukseen.

Kirjastossa on tarjolla myös läppäreitä työskentelyä varten. Lapsiperheille löytyy viihtyisät ja värikäät tilat lukemiseen ja leikkimiseen. Kirjastossa järjestetään myös monenlaisia tapahtumia vauvojen lorutuokioista kirjailijailtoihin.

## **Tapanilan Kirjasto**

Hiidenkiventie 21

00730 Helsinki

(09) 3108 5073

tapanilan\_kirjasto@hel.fi

Teksti: Eeva Rita-Kasari ja Tarja Lotvonen

Kuva: Mika Keijonen

**Tapanilan kirjaston kotisivut**  
**Kirjaston FB-sivut**  
**Panoramanäkymä kirjastoon**

*”Kirjasto on  
meidän toinen  
olohuone”*

**Taidokasta temppuilua**, jännittävää jousiammuntaa, kiehtovaa karatea... kaikkia näitä sekä paljon muuta on Tapanilan Urheilukeskuksessa tarjolla koululais- ja opiskelijaryhmille!

Niin yksittäiset lajikokeilut kuin use-an lajin liikuntapäivätkin on tarkoitettu koululaisille ja opiskelijoille ikään tai opiskelumuotoon katsomatta.

Koululaisryhmille tarjottavat lajit on jaettu nuorempien sekä hieman varttuneempien lajeihin. Nuorimmat esikouluikäisestä lähtien pääsevät nauttimaan riemusta kiljuen Mosakisasta, kun taas varttuneempien on mahdollista upota vaikkapa tanssin pyörteisiin. Ohjattujen palvelujen lisäksi tarjolla on runsaasti salitilaa omaehtoiseen harrastamiseen ja pelailuun. Pääasia on liikunnan riemu ja uudet kokemukset.

Koululaisille ja opiskelijoille tarkoitetut hinnat ovat voimassa ma-pe klo 9-17 välisenä aikana. Muina ajankohtina noudatetaan yritysyhmille tarkoitettuja hintoja.

Kaikki koululaisten liikuntapäivään tarvittava osoitteessa [liikuntapaiva.fi](http://liikuntapaiva.fi).

Teksti: Ida Antikainen

Kuva: Timo Junntila

**Lastenjuhlat**  
**Haapahuhdan koulun vierailu**

# Punaiset posket ovat koululaisen kiitos



*Kiipeily, jousiammunta,  
keilailu ja temppurata  
soveltuvat myös lasten  
synttäreiden lajeiksi*

*Kiipeily on koululaisten kestopuosikkeja*

*Viisiminuuttinen  
matsi saa pohkeet  
makeasti hapoille*



*Voittajat saivat pokaalin ja paikan tankofutiksen SM-kisoihin*

**Parker Hannifinin työntekijät** kokoontuivat huhtikuussa Tapanilan Urheilukeskukseen virepäivän viettoon. Urheilukeskus olikin parkerilaisille ennestään tuttu paikka salibandyturnausten ja aiempien virepäivien ansiosta.

Päivä aloitettiin olennaisella, eli aamupalalla, jonka jälkeen siirryttiin salibandyhallin katsomotiloihin kuuntelemaan yrityksen omaa osuutta. Noin tunnin pituisen asiaosuuden jälkeen aloitettiin varsinainen virkistysohjelma **Sami Mänty-Ahon** pitämällä body warrior -luennolla. Samin johdolla päästiin mukavasti tekemisen meininkiin kiinni toiminnallisten psykofyysisten harjoitteiden kautta.

Luento-osuuksien jälkeen oli ensimmäisten valintaisten lajien aika. Osa porukasta suuntasi tutustumaan suomalaiseen terveystuotelaaji asahiin, osa veresti rippikoulumuistoja suosikkilajinsa pingiksen parissa. Kolmas poppoo lähti hikoilemaan urheilukeskuksen omien Mosapelien tahtiin.

Aamupäivän henkisten sekä fyysisten hikoilujen jälkeen nautittiin maittäva lounas urheilukeskuksen MosaCafessa. Tankkauksen jälkeen suunnattiin selvittämään, ketkä ovatkaan parkerilaisten tankofutismestarit! Tiukkojen ja useat naurut kirvoittaneiden tankofutismatsien välillä osallistujien oli lisäksi mahdollista käydä tutustumassa non-stop -seinäkiipeilyyn sekä pelailla salibandya.

Toimintapäivän päätteeksi rauhoituttiin vielä loppuvenyttelyyn, jonka jälkeen parkerilaiset suuntasivat iloisin ilmein viikonlopun viettoon.

Teksti: Ida Antikainen  
Kuva: Pasi Räisänen

**Tankofutis**  
**Mosapelit**  
**Lisäkuvia Parkerin ilopäivästä**

# Iloisten ilmeiden virepäivä



*Mosapelien pallohippa alkoi N-Y-T*



*Body warrior -luennolla ei pelkää istuttu penkissä*



*Nyt tarkkana! Pingiksessä keskittyminen oli huipussaan*

## Virepäivien uutuuudet



*TRE-ohjaaja Jaana intialaista päähierontaa tarjoavan Tiinan käsittelyssä nyrkkeilyhallissa*

Tapanilan Urheilukeskuksessa käy vuosittain satoja yritysyhmiä viettämässä tyky- ja virkistyspäiviä. Olemme harjaantuneet pitämään huolen erikikäisistä ja -kuntoisista ryhmistä, isoista ja pienistä.

Tarjolla on 33 ohjattua palvelua, joista kesto- ja keuhkosu- osikkeja ovat jousiammunta, seinäkiipeily, mosalym- pialaiset ja keilailu. Uutuuksia ovat TRE-harjoitus (Tension Release Exercises), jokamiehen jooga, syvärentoutus ja intialainen päähieronta.

Kaiken virepäivään tarvittavan saat numerosta 044 3080 022 tai netissä [ilomaatti.fi](http://ilomaatti.fi).

[ilomaatti.fi](http://ilomaatti.fi)  
**TRE-harjoitus**  
**Intialainen päähieronta**

# Kajonin kyydillä virepäivän viettoon



*Kajonilaiset testasivat myös mosalympialaisten ihmiscurlingin lavettia*

**Kajon Oy** ja Tapanilan Urheilukeskus aloittivat kesän 2015 alussa kuljetusyhteistyön. Jatkossa Kajonin kyyti on vaivattomin tapa saapua urheilukeskukseen esimerkiksi virepäivän viettoon. Vieraiksemme tulevat yritysryhmät saavat Kajon Oy:ltä etuhinnat taksi- ja bussikuljetuksista. Ryhmän käyttöön varataan kuljetustarpeen mukainen ajoneuvo ja ammattikuljettaja – olipa porukka minkä kokoinen tahansa.

Kajonilaiset vierailivat kesäkuussa urheilukeskuksessa testaamassa ryhmien suosikkilajeja jousi- sekä puhallusputkiammuntaa. Kajon Oy:n myyntipäällikkö **Minna Lipponen** kertoi tuolloin Kajonin lähtevän erittäin hyvällä mielellä ja innolla yhteistyöhön urheilukeskuksen kanssa. Paikka oli osittain tuttu Minnalle jo ennestään, mutta hän kertoi yllättyneensä keskuksen laajuudesta sekä palvelujen monipuolisuudesta.

Tapanilan Urheilukeskus on mukana myös Kajon Clubissa. Se on Kajon Oy:n kanta-asiakasjärjestelmä parhaista tarjouksista ja kuumimmista uutuuksista. Kajon Club takaa jäsenilleen tarjouksia ja etuja Kajon Oy:ltä ja sen yhteistyökumppaneilta.

Kajonilaiset toivottavat kaikille luotettavaa ja turvallista matkaa!

Teksti: Ida Antikainen  
Kuva: Pasi Räisänen

**Kajon.fi**  
**Kajon Club**  
**Mosalympialaiset**  
**Jousiammunta ja puhallusputket**