

# NILSIÄN LIIKUNTAPALVELUESITE



**Liikuntapalveluesitteen on toteuttanut**



**Nilsian kaupunki**  
AITOA LUONNONVOIMAA

Päivitetty 9/2011

## SISÄLLYSLUETTELO

|  |    |
|--|----|
| LIIKUNNASTA ARKI-ILOA, LIIKU TERVEEMMÄKSI .....          | 3  |
| 1. SEUROJEN JÄRJESTÄMÄT LIIKUNTAPALVELUT .....           | 4  |
| 2. KAUPUNGIN JA KANSALAI SOPISTON LIIKUNTAPALVELUT ..... | 8  |
| 3. KAUPALLISET LIIKUNTAPALVELUT .....                    | 10 |
| TERVEYSTALKOOT – HANKE .....                             | 13 |

## LIIKUNTAPALVELUESITTEEN SAATAVUUS

Liikuntapalveluesitettä on saatavilla ensisijaisesti Nilsiä kaupungin palvelupisteeltä ja Nilsiä kaupunginkirjastolta. Liikuntapalveluesite on myös sähköisesti saatavilla Nilsiä kaupungin kotisivuilla <http://www.nilsia.fi> → **ympäristö** → **liikunta**. Sähköinen versio on ajantasainen ja siihen päivitetään tietoja sitä mukaa, kuin palveluntarjoajat niitä ilmoittavat. Esitteen tiedot pohjautuvat kokonaan palvelun tarjoajien toimittamiin tietoihin. Kukin palveluntarjoaja vastaa antamiensa tietojensa oikeellisuudesta.

## LIKUNNASTA ARKI-ILOA, LIIKU TERVEEMMÄKSI

### Yleistä esitteestä ja liikuntamahdollisuuksista Nilsiässä

Käsissäsi on toisena vuonna peräkkäin koottu Nilsiän liikuntapalveluesite. Esite on koottu yhteistyössä Nilsiän kaupungin organisaatioiden, liikuntajärjestöjen ja kaupallisten liikuntaorganisaatioiden yhteistyöllä. Tämän toisen liikuntapalveluesitteen toteuttamiseen ovat myös taloudellisesti osallistuneet Nilsiän kaupunki ja liikuntapalveluita tuottavia yrityksiä.

Nilsiässä on hyvät puitteet liikuntaan ja ulkoiluun. Elinympäristöllä on suuri vaikutus liikuntaan ja ulkoiluun sekä erittäin on suuri vaikutus hyvinvointiin ja liikunnan harrastamisen edistämiseen. Kaikissa elämäntilanteissa ja –vaiheissa liikunta lisää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä sekä virkeyttä.

Tutkimusten mukaan koko maassa väestöstä vain joka toinen liikkuu terveytensä takia riittävästi. Terveyskunnan ja terveyttä ylläpitävän kunnan osa-alueita ovat: hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto eli kestävyys, sujuva liikkuminen ja tasapaino (liikehallinta), lihasvoiman, nivelten liikkuvuus ja luun vahvuus (tuki- ja liikuntaelimistön kunto) ja painonhallinta.

### Terveysliikunnan määritelmä

Terveysliikunta on liikuntaa, joka tuottaa sen syistä ja toteutustavoista riippumatta terveydelle (fyysinen, psyykinen, henkinen ja sosiaalinen) edullisia vaikutuksia ja seuraamuksia hyvällä hyötysuhteella pienin haitoin ja riskein. Terveysliikunta on kaikille suositeltavaa ja mahdollista.

### Kaikille soveltuva liikuntasuositus aikuisväestölle

Yleinen, ympäri maailmaa käytetty terveysliikunnan suositus on: aikuisten tulisi terveyden ylläpitämiseksi liikkua kohtalaisesti kuormittavalla/rasittavalla teholla vähintään 30 minuuttia useimpina päivinä viikossa, mieluiten päivittäin.

#### **Kohtuullisesti kuormittava/rasittava tarkoittaa:**

- aiheuttaa lievää hengästymistä ja hikoilua.

#### **Millaista liikuntaa tämä edellyttää?**

- Keski-ikäisillä ja iäkkäillä reipas kävely täyttää hyvin tämän yleisen liikuntasuosituksen vaatimuksen.
- Puolen tunnin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden voi kerätä jopa kolmessa 10 minuutin patkässä päivän aikana!
- Edellä mainitun lisäksi suositellaan kaksi tai kolme kertaa viikossa lihaksia vahvistavia harjoituksia sekä liikkuvuusharjoituksia.
- Tämä kaikki tarkoittaa liikkumista oman voinnin mukaan.

Tämän esitteen tarkoituksena on kertoa niistä monista mahdollisuuksista ja liikkua ja aloittaa liikunnan säännöllinen harrastaminen ohjaajien opastamana Nilsiässä. Kysy terveyskeskuksesta omahoitajalta tai lääkäriltä myös liikkumisreseptiä. Ota s. 14 oleva liikuntapalapelitueksi liikkumisesellesi. **Terveys ja hyvinvointi on meidän kaikkien yhteinen asia!**

*Liikuntapalveluesitetöryhmä*

## 1. SEUROJEN JÄRJESTÄMÄT LIIKUNTAPALVELUT

### ALPPIHIIHTO

**Nilsjä-Ski ry**, [www.nilsiaski.fi](http://www.nilsiaski.fi)

Puheenjohtaja Pasi Martikainen, puh. 040 757 5168

[pasimar@suomi24.fi](mailto:pasimar@suomi24.fi)

sihteeri Nina Partanen, puh. 044 560 3918

[nina.partanen@pp.inet.fi](mailto:nina.partanen@pp.inet.fi)



Nilsjä-Ski järjestää talviaikaan harjoituksia junioreille 2 – 4 kertaa viikossa Tahkolla, useita ikä- ja tasoryhmiä, valmentajia yhteensä 10. Pääpaino on kilpailutoiminnassa, mutta seurassa on myös harrastusryhmiä junioreille. Myös vanhemmat ovat tervetulleita mukaan toimintaan, jos ei muuten, niin ainakin kannustamaan rinteiden juurelle.

### AMMUNTA

**Nilsjän Urheilu- ja Metsästysampujat ry (NUMA)**

Puheenjohtaja Harri Hyvönen, puh. 050 566 1737

[harrihyv@dnainternet.net](mailto:harrihyv@dnainternet.net)

Seura tarjoaa harrastusta kaikenikäisille ammunasta kiinnostuneille. Talvella on mahdollisuus ampua ilmakiväärillä tai ilmapistoolilla vanhainkodin alakerrassa, tämä sopii etenkin aloitteleville ja nuorille, mutta myös metsästäjille ja on halpa harjoittelumuoto. Kesällä ammutaan Tarpisen ampumaradalla, kiväärillä liikkuvaa maalia ja seisovaa kuviota, haulikolla Trap ja skeet ammuntaa ja seuralla on myös pistoolirata. Lisäksi myös jousiammunta on mahdollista niin kesällä kuin talvella. Kaikissa lajeissa on tarjolla asiantuntevaa opastusta ja neuvontaa.

### AUTOURHEILU

**Nilsjän Urheiluautoilijat**, [www.nilua.fi](http://www.nilua.fi)

Nilsjäntie 71, 73300 NILSIÄ

puh. 017 4632 607

[toimisto@nilua.fi](mailto:toimisto@nilua.fi)

Puheenjohtaja Viljo Pentikäinen, puh. 050 553 2225

Sihteeri Saku Parviainen, puh. 050 554 7387

Talviaikaan järjestetään seuran jäsentenvälisiä jäärata-ajoja 15 vuodesta alkaen, myös siviiliautoilla. Kustannukset ovat pienet: seuran jäsenmaksu ja vakuutus vuodeksi. NilUA vastaa autojen kunnostuksesta, huollosta, varaosista ja bensoista. Myös kypärää voi seuralta lainata. Kesäisin nuorille mikroautoilukerho Valkeiskylän harjoitusradalla. Kerho pyörii viikoittain. Seuralla on neljä autoa, joilla juniorit voivat kokea vauhdin hurmaa. Soveltuu hyvin peruskouluikäisille.

## JALKAPALLO

**Nilsin Pallo-Haukat ry**, [www.np-h.fi](http://www.np-h.fi)

Puheenjohtaja Jorma Hämäläinen, puh. 040 821 3288

Junioritoiminta Jukka Kuutsa, puh. 050 558 3931

Miesten edustusjoukkue sekä eri ikäryhmien juniorijoukkueita.



## KARATE

**Nilsin Karateseura ry**, [www.nilsiankarateseura.fi](http://www.nilsiankarateseura.fi)

Puheenjohtaja Jouni Vepsäläinen puh. 017 464 5231

[nilsianks@nilsiankarateseura.fi](mailto:nilsianks@nilsiankarateseura.fi)

Karaten alkeiskurssit erikseen lapsille ja aikuisille. Kurssille ei tarvita mitään erityisvälineitä eikä vaatteita, t-paita ja verryttelyhousut riittävät, kurssilla lihaskunto, kestävyys ja koordinaatio paranevat yhdessä harjoittelussa, joten alussa ei tarvitse olla hyvässä kunnossa.



## KOIRAHARRASTUS

**Nilsin Kivat Kirsut ry**, [www.kivatkirsut.tarinoi.fi](http://www.kivatkirsut.tarinoi.fi)

[kivatkirsut11@gmail.com](mailto:kivatkirsut11@gmail.com)

Puheenjohtaja Miia Viitala, puh. 050 343 0871

Sihteeri Miia Rissanen, puh. 040 718 7080

Nilsin Kivat Kirsut ry on hyväksi haukuttu ja kivaksi kehuttu yhdistys, jonka jäseneksi voi liittyä kuka tahansa ikään, karvoihin ja ulkomuotoon katsomatta. Yhteiset kävelylenkit, vedätys, näyttely- ja tottelevaisuuskoulutus sekä vauhdikas agility pitävät koiranomistajan mukavasti liikkeessä ympäri vuoden! Sisäharjoitustilat Halssin huvilavalla, os. Varpaisjärventie 369, n. 3 km päässä Nilsin keskustasta.

## MOOTTORIKELKKAILU

**Lumi-Savon moottorikelkkailijat ry**, [www.lsmk.fi](http://www.lsmk.fi)

Puheenjohtaja Jani Pentikäinen, puh. 044 572 0175

[puheenjohtaja@lsmk.fi](mailto:puheenjohtaja@lsmk.fi)

Sihteeri Teemu Höytölä, puh. 050 383 7527

[sihteeri\(a\)lsmk.fi](mailto:sihteeri(a)lsmk.fi)

Reittivastaava Pertti Savolainen, puh. 044 076 4793

[lumisavon.mk@dnainternet.net](mailto:lumisavon.mk@dnainternet.net)

Yhdistyksellä on noin 300 jäsentä. Yhdistys järjestää jäsenilleen vuosittain safarin ja viikonloppuisin pienempiä retkiä. Seura pitää yllä jäsenistöään varten omaa kelkkareitistöä.

### Moottorikelkkailun ajourat

Nilsissä on moottorikelkkailun ajouria toistasataa kilometriä. Tieto kelkkailumahdollisuudesta ja reitistöstä löytyy [www.nilsia.fi](http://www.nilsia.fi) sivuilta, Nilsien kaupungin palvelupisteestä ja matkailuyrityksistä. Reitistöä ylläpitää Tahkon reittipooli. Lisätietoa (017) 482 111.

### **NILSIÄN NUJAKKA**

Puheenjohtaja Merja Räsänen, puh. 040 561 9984

[mmkontti@student.uef.fi](mailto:mmkontti@student.uef.fi)

Sihteeri Raija Soidinniemi, puh. 044 911 8883

[raija.soidinniemi@nilsia.fi](mailto:raija.soidinniemi@nilsia.fi)

Yleisseura: Lentopallo, maastohiihto, suunnistus ja yleisurheilu.

### **Lentopallo**

Puheenjohtaja Vesa Oinonen, puh. 050 558 3920

[vesa.oinonen@netti.fi](mailto:vesa.oinonen@netti.fi)

Aikuisten ja juniorien lentopalloryhmät.



### **Maastohiihto**

Yhteyshenkilö Raija Soidinniemi, puh. 044 911 8883

[raija.soidinniemi@nilsia.fi](mailto:raija.soidinniemi@nilsia.fi)

Hiihtojaosto järjestää toimintaa sekä lapsille että aikuisille. Aikuisten harastepuolella järjestetään erilaisia retkiä ja tapahtumia.

### **Suunnistus, [www.nujakkasuunnistus.fi](http://www.nujakkasuunnistus.fi)**

Puheenjohtaja Pertti Hartikainen, puh. 044 291 4509

[pertti.hartikainen2@luukku.com](mailto:pertti.hartikainen2@luukku.com)

Sihteeri Marja Räsänen, puh. 044 534 0869

[marjarsnn69@gmail.com](mailto:marjarsnn69@gmail.com)

Nujakan suunnistusjaosto järjestää kevästä syksyyn OP-rasteja viikoittain. Harjoitukset sopivat kaikille suunnistuksesta ja metsässä liikkumisesta kiinnostuneille aikuisille ja lapsille. Ratoja on aina eripituisia ja – tasoisia. Niistä tiedotetaan Pitäjäläisen urheilumuistiossa.

### **Yleisurheilu**

Puheenjohtaja Juha Härkönen, puh. 050 494 0240

[juha.t.harkonen@luukku.com](mailto:juha.t.harkonen@luukku.com)

Harjoituksia lapsille ja nuorille sekä kesä- että talviaikaan.

### **RATSASTUS**

#### **Tahkovuori Riders [www.tahkovuoririders.com](http://www.tahkovuoririders.com)**

Sääskiniementie 388, 73310 Tahkovuori

TAHKO-R on keväällä 2008 perustettu SRL:n alainen ratsastusseura, jonka tavoitteena on järjestää laadukkaita ratsastuskilpailuja sekä tukea jäsentensä kilpailemista ja valmentau-

tumista. Seuran jäsenenä saat ratsastustunnit jäsenhintaan Tahko-Areenalla. Seura toimii Tahko-Areenalla Nilsiä Tahkokuorella.

Puheenjohtaja Tuula Heide, puh. 044 339 8677

[tuula.heide@hotmail.com](mailto:tuula.heide@hotmail.com)

sihteeri Virva Tikkanen-Rissanen, puh. 044 572 8844

[tikkarisa@gmail.com](mailto:tikkarisa@gmail.com)

## SALIBANDY

### Nilsiä Apassit ry,

Puheenjohtaja Kerkko Holopainen, puh. 050 505 6779

[apassit@apassit.net](mailto:apassit@apassit.net)

Miesten joukkue.



### SB Welhot Nilsiä ry, [www.sbsavo.fi](http://www.sbsavo.fi)

Seuran toiminnanjohtaja Ville Punkki, puh. 050 537 7173

[ville.punkki@kss.fi](mailto:ville.punkki@kss.fi)

Seuran toimisto: Hermanninaukio 1D, 70100 Kuopio

[info@kss.fi](mailto:info@kss.fi)

Yhteyshenkilö:

Jukka Kuutsa, puh. 050 558 3931

[jukka.kuutsa@ruotsalainen.fi](mailto:jukka.kuutsa@ruotsalainen.fi)

Miesten edustusjoukkue ja junioritoimintaa useassa ikäluokassa.

### SB Raatti, [www.sbraatti.com](http://www.sbraatti.com)

Yhteyshenkilö Markus Aho, puh. 041 585 6006

[makas@netti.fi](mailto:makas@netti.fi)

Edustusjoukkue, naiset ja junioritoimintaa (tyttöjen ja poikien).

## VOIMISTELU, TANSSI, AEROBIC

### Nilsiä Naisvoimistelijat ry, [www.ninv.fi](http://www.ninv.fi)

Puheenjohtaja Eija Miettinen, puh. 050 531 3492

[nilsiannaisvoimistelijat@gmail.com](mailto:nilsiannaisvoimistelijat@gmail.com)



Liikunnallisia elämyksiä ja kuntoilumahdollisuuksia. Tarkoitus edistää ja ylläpitää fyysistä kuntoa ja terveyttä sekä luoda hyvää mieltä.

Lukujärjestys [www.ninv.fi](http://www.ninv.fi) ja ilmoitustauluilta.

### Nilsiä Musiikkiopiston tanssikoulu, [www.kuopionkonservatorio.fi](http://www.kuopionkonservatorio.fi)

[nilsia@kuopionkonservatorio.fi](mailto:nilsia@kuopionkonservatorio.fi)

Vs. tanssikoulun johtaja Harriet Jeffery, puh. 045 136 0205

[harriet.jeffery@kuopionkonservatorio.fi](mailto:harriet.jeffery@kuopionkonservatorio.fi)

Kuopion Konservatorion alaista tanssin opetusta lapsille ja nuorille.

### **Nilsin senioritanssijat ry**

Puheenjohtaja Marjatta Heiskanen puh. 040 827 9109

[marjatta.heiskanen@mail.com](mailto:marjatta.heiskanen@mail.com)

Sihteeri Arja Mikkonen, puh. 050 343 1045

Ohjaaja Lempi Petäjä, puh. 040 741 7898

[lempi1@nainternet.net](mailto:lempi1@nainternet.net)

### **Latinos**

Suomen Tanssistudiot Oy, puh. 017 282 4723, 0400 979 987

[posti@atinos.fi](mailto:posti@atinos.fi)

Tanssiryhmä sunnuntai-iltaisin talviaikaan Mantulla.

### **LASTEN LIIKUNTA**

**Nilsin Liikuntakerho LIIKE RY**, [www.liikery.fi](http://www.liikery.fi), [ohjaaja@liikery.fi](mailto:ohjaaja@liikery.fi)

Puheenjohtaja Risto Hämäläinen, puh. 040 535 3700

[risto.hamalainen@ahivakuutus.fi](mailto:risto.hamalainen@ahivakuutus.fi)



Lisätietoja:

Nilsin kaupungin liikuntasihteeri Juhani Savolainen, puh. 017 482 364

Monipuolista liikuntaa iltaisin ja alkuillasta kaikille alakouluikäisille, sekä aiemmin liikuntaa harrastamattomille että seuratoiminnassa jo mukana oleville lapsille. Ajantasainen kerho-ohjelma löytyy aina seuran Internet-sivuilta.

Lasten uima- ja urheilukoulut kesäisin eri puolilla Nilsia.

Tiedotus toukokuun lopulla [www.nilsia.fi](http://www.nilsia.fi), paikallislehti Pitäjäläinen, jaettava tiedote koululaisille.

Lisätietoja yhdistysten järjestämistä liikuntapalveluista löytyy Nilsin kaupungin Internet-sivuilta [www.nilsia.fi](http://www.nilsia.fi) → ympäristö → liikunta → liikuntajärjestöt.

## **2. KAUPUNGIN JA KANSALAIPOISTON LIIKUNTAPALVELUT**

### **AIKUISTEN LIIKUNTARYHMÄT**

**Nilsin Kansalaisopisto**

<http://www.hellewi.fi/nilsia/opinto-ohjelma/index.htm>

Opiston toimisto puh. 017 482 351

[kansalaisopisto@nilsia.fi](mailto:kansalaisopisto@nilsia.fi)

Liikuntaryhmät keskustassa sekä haja-asutusalueilla, opetuksen sisältö on pääasiassa kuntojumppaa, kuntopiiriä ym. sisältäen venyttelyä. Liikuntaryhmissä on käytössä valtakunnalliset terveyslääkärin opetus-

suunnitelmat. Lisäksi on aloittavia aktivointiryhmiä vähänliikkuville aikuisille.

## AVANTOUINTI

### Nilsin kaupunki

Kaupungin palvelupisteestä saa maksua (10 €) vastaan lunastettua avaimen, jolla pääsee avantouintipaikan pukuhuoneeseen.

## ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA

Nilsin terveyskeskus, fysioterapiaosaston ryhmätoiminta:

**Tasapainoryhmä:** Ryhmässä tehdään tasapainoa ja toimintakykyä korjaavia/parantavia toiminnallisia harjoitteita eri alkuasennoissa käyttäen apuna erilaisia harjoitusvälineitä.

**Ikääntyvien kuntosaliryhmä:** Pienryhmä (max 10 hlöä), joka harjoittelee 1 krt/vko:ssa ohjatusti liikuntatalon kuntosalilla.

**Neurologinen ryhmä:** Kuntopiirityyppinen harjoittelu eri harjoitusvälinein.

Tavoitteena em. ryhmissä on toimintakyvyn parantuminen tasapainoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta lisäävien harjoitteiden avulla.

Yhteystiedot: Sirpa Saarelainen, vastaava fysioterapeutti, puh. 044 740 2887, [sirpa.saarelainen@siilinjarvi.fi](mailto:sirpa.saarelainen@siilinjarvi.fi)

## IKÄIHMISTEN LIIKUNTA

### Nilsin Kansalaisopisto

<http://www.hellewi.fi/nilsia/opinto-ohjelma/index.htm>

Kansalaisopisto järjestää ikäihmisille suunnattuna kuntosaliliikuntaa ja tuolijumppaa. Tuolijumppa on osallistujien kykyjen mukaan tapahtuvaa liikuntaa, jossa tehdään lihaskunto-, tasapaino- ja liikkuvuusliikkeitä sekä venyttelyä osittain myös seisten ja kävellen.

## KUNTOSALI

**Nilsin kaupunki,** [www.nilsia.fi](http://www.nilsia.fi) (salivuorot)

Nilsin liikuntatalon kuntosalin salivuoroista voi etsiä itselleen sopivan ryhmän ja ajankohdan ja ottaa yhteyttä yhteyshenkilöön ja alkaa käydä tietyssä ryhmässä kuntosalilla. Näissä ryhmissä ei ole ohjausta.

### Nilsin Kansalaisopisto

<http://www.hellewi.fi/nilsia/opinto-ohjelma/index.htm>

Ikäihmisille suunnattua ohjattua kuntosaliliikuntaa Nilsin liikuntatilan kuntosalilla kerran viikossa kansalaisopiston toimikauden aikana.

## MAASTOHIIHTO

Nilsiästä löytyy 65 kilometriä maastohiihtoverkosta. Koko reitistöllä on sekä perinteisen hiihtotyylin että vapaan hiihtotyylin mahdollisuus. Tietoa maastohiihtomahdollisuuksista ja reitistöistä löytyy [www.nilsia.fi](http://www.nilsia.fi) -sivuilta, Nilsiän kaupungin palvelupisteestä ja matkailuyrityksistä. Reitistöä ylläpitää Tahkon reittipooli. Lisätietoa 017 482 111.

## SULKAPALLO

Nilsiän kaupunki, palvelupiste, [www.nilsia.fi](http://www.nilsia.fi)  
017 482 111, 482 220, [palvelupiste@nilsia.fi](mailto:palvelupiste@nilsia.fi)  
Nilsiän liikuntatalo. Ainoastaan vuoron varaaminen, ei ohjausta.

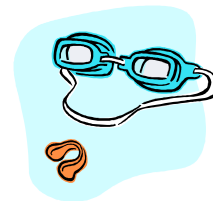
## TENNIS

Kaksi tenniskenttää Halssin urheilualueella. Kesän vakiovuorot  
Nilsiän kaupunki, palvelupiste, puh. 017 482 111, 482 220  
[palvelupiste@nilsia.fi](mailto:palvelupiste@nilsia.fi)  
Yksittäisvuorot Eskon Puoti, Nilsiäntie 18, puh. 017 4632 280.

**Lisätietoja Nilsiän kaupungin järjestämistä liikuntapalveluista löytyy Nilsiän kaupungin Internet-sivuilta [www.nilsia.fi](http://www.nilsia.fi) → ympäristö → liikunta**

## 3. KAUPALLISET LIIKUNTAPALVELUT

**Tahko Spa Oy**, [www.tahkospa.fi](http://www.tahkospa.fi)  
Ahopellontie 1, 73310 Tahkovuori  
020 747 9900  
[info@tahkospa.fi](mailto:info@tahkospa.fi)



### Uinti ja muut vesiaktiviteetit

Uinninopetusta järjestetään tarvittaessa yksityistunteina, joko yhdelle oppilaalle tai ryhmälle. Vesijumppa ja –nyrkkeilyryhmiä viikoittain. Kaikki vesiliikunnan muodot sopivat kaikille nuorille ja aikuisille.

Tahko Span liikuntasetelit á 7,50 € myynnissä Nilsiän kaupungin palvelupisteessä kaupungintalolla. **Osto-oikeus vain Nilsiässä kirjoilla olevilla yksityishenkilöillä.**

### Keilailu

Nykyaikainen kuusiratainen keilahalli pistelaskuautomaatilla. Sopii kaikenikäisille.

### **Kuntosali**

Tarvittaessa on mahdollista saada pikaista ohjausta laitteiden käyttämi-  
seen, tavallisesti ohjaaja ei ole kuntosalissa paikalla.

### **Monitoimihalli**

Mahdollisuus sulkapalloon (5 kenttää), lentopalloon (3), koripalloon, säh-  
lyyn (2), salibandyyn (1), futsaliin, käsipalloon ja pöytätennikseen. Ke-  
säisin on käytössä myös ulkotenniskenttä.

### **Street golf**

Minigolfia ulkona

#### **Tahko Golf Club Oy, [www.tahkogolf.fi](http://www.tahkogolf.fi)**

Klubitie 12, 73310 Tahkokuori

puh. 017 483 300

[toimisto@tahkogolf.fi](mailto:toimisto@tahkogolf.fi)

Kaksi 18 reikäistä golfkenttää.



#### **Tiirin Golf Oy, [www.tiiringolf.com](http://www.tiiringolf.com)**

Tiirinniementie 7, 73320 Nilsia

puh. 046 618 6377

[tigo@tiiringolf.com](mailto:tigo@tiiringolf.com)

9-reikäinen golfkenttä.

#### **Hotelli Golden Resort, [www.goldenresort.fi](http://www.goldenresort.fi)**

Petäjätie 12, 73310 Tahkokuori

puh. 017 483 200, [info@goldenresort.fi](mailto:info@goldenresort.fi)

Kuntosali.

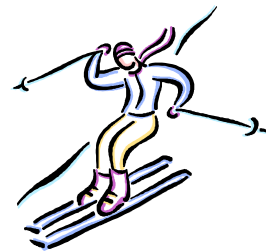
#### **Tahkonrinteet, [www.tahko.com](http://www.tahko.com)**

Huippupaikat Oy, puh. 017 481 200

Tahkolaaksontie 1, 73310 Tahkokuori

[tahkonrinteet@tahko.com](mailto:tahkonrinteet@tahko.com)

23 rinnettä, 15 hissiä.



#### **Tahkonrinteiden Hiihtokoulu Oy, puh. 0400 681 792**

Tahkolaaksontie 1, 73310 Tahkokuori

[skischool@tahko.com](http://skischool@tahko.com)

### **OHJELMAPALVELUITA**

Ratsastus, retkiluistelu, melontaretket, kanoottivuokraukset, patikointi, hiihto- ja lu-  
mikenkäretket, köysilaskeutumiset, maastopyöräilyopastukset, ammutaharrastus,  
ym.

**Tahko Horse Safaris Oy/Tahko-Areena** [www.tahko-areena.fi](http://www.tahko-areena.fi)

Sääskiniementie 388, 73310 Tahkovuori  
puh. 017 483 330, 044 557 4237  
[info@tahkohorsesafaris.fi](mailto:info@tahkohorsesafaris.fi)

Ratsastustunnit alkeista kilpavalmennukseen osaavilla opetushevosilla ja -poneilla 18 kpl. Poniparkki talutusratsastus lapsille joka päivä klo 12–13 ilman erillisvarausta. Ratsastusleirit/kurssit ja Esteratsastuslukio. Kesäisin maasto- ja kenttätunteja iltaisin. Talvikaudella 10 kpl Islanninhevosta, joilla järjestämme 2-4 h vaelluksia Tahkon upeissa maisemissa. Opetuksesta vastaa rats.op. Hevoshotelli, hevosten koulutus ja kilpailuttaminen josta vastaa kilparatsastaja Annika Janhunen.

**Ratsastustalli Onnenhumma** [www.onnenhumma.fi](http://www.onnenhumma.fi)

Kaija Föhr, puh. 044 919 5779  
Hirvisalmentie 121A, 73810 Palonurmi  
[onnenhumma@wippies.com](mailto:onnenhumma@wippies.com)

**IceWay Oy**, [www.iceway.fi](http://www.iceway.fi) (retkiluistelu)

73310 Tahkovuori  
puh. 050 314 2003  
[tahko@iceway.fi](mailto:tahko@iceway.fi)

**Tahko Safarit Oy**, [www.tahkosafarit.fi](http://www.tahkosafarit.fi)

Nipasentie 2, 73310 Tahkovuori  
puh. 017 481 800, 0400 671 459  
[tahkosafarit@tahko.com](mailto:tahkosafarit@tahko.com)

**Seikkailukuopio**, [www.seikkailukuopio.fi](http://www.seikkailukuopio.fi)

puh. 0400 202 303  
[sales@seikkailukuopio.fi](mailto:sales@seikkailukuopio.fi)

**Liinamaa Palvelut Oy**, [www.liinamaapalvelut](http://www.liinamaapalvelut)

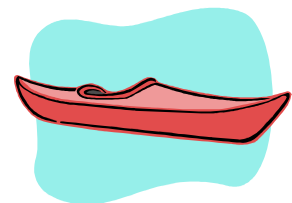
Klubitie 12, 73310 Tahkovuori  
puh. 017 481 488, 0500 671 808  
[kati.heimonen@tahko.com](mailto:kati.heimonen@tahko.com)

**Ketunpolku Safarit ja Seikkailut**, [www.ketunpolku.fi](http://www.ketunpolku.fi)

Marina, 73310 Tahkovuori  
puh. 0400 604 404  
[tahko@ketunpolku.fi](mailto:tahko@ketunpolku.fi)

**Tahkonhovi**, [www.tahkonhovi.fi](http://www.tahkonhovi.fi)

Tahkolahdentie 16, 73310 Tahkovuori  
puh. 0500 412 104



**Savo Shot**, [www.savoshot.com](http://www.savoshot.com)  
puh. 040 577 2760  
[henry.kainulainen@savoshot.com](mailto:henry.kainulainen@savoshot.com)

**WILLIPUISTO Adventur Par** [www.willi.fi](http://www.willi.fi)  
Gasthaus Lastulahden pihassa, Nurmeksentie 856, 73320 Nilsia  
puh. 044 389 9996, Erno, 044 389 9997, Petteri

## **VUOSITTAISIA LIIKUNTATAPAHTUMIA**

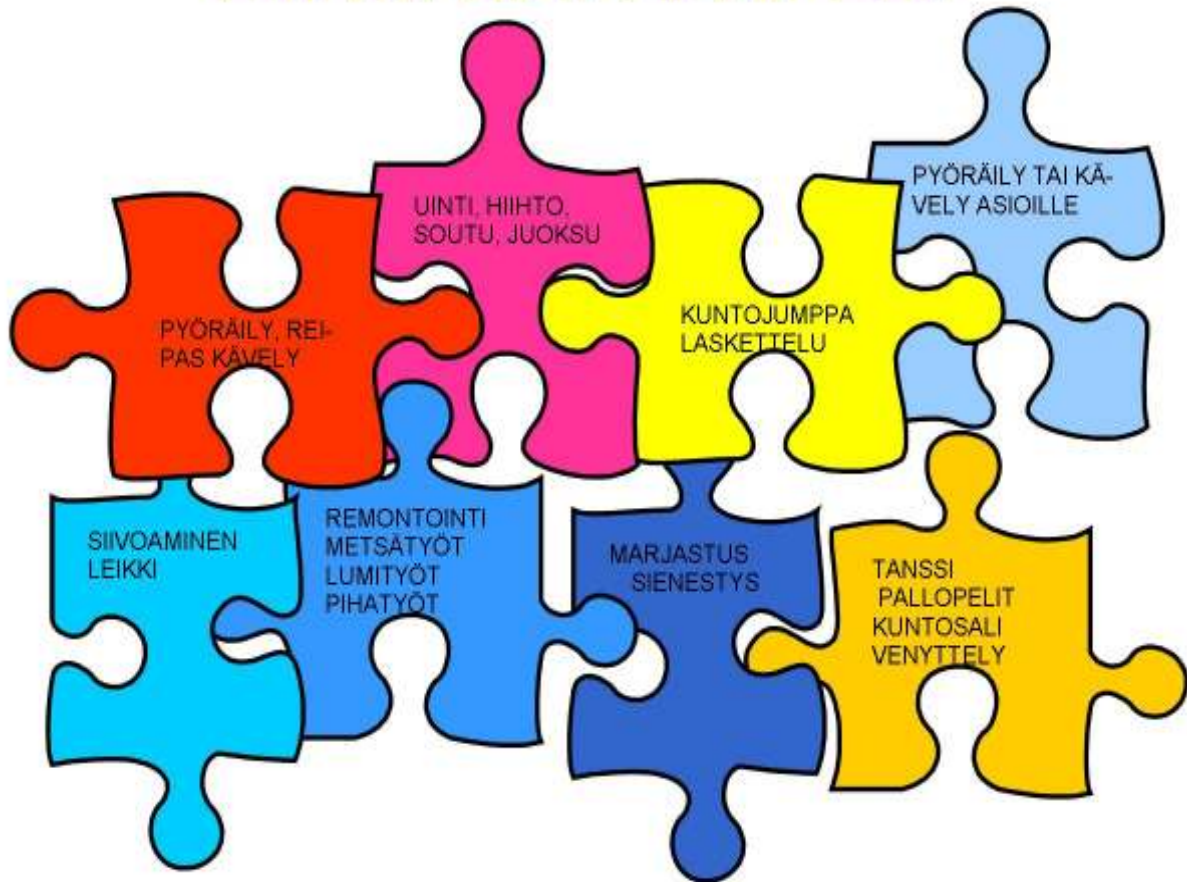
**Paulintaival-laturetki**, [www.paulintaival.fi](http://www.paulintaival.fi)  
Maaliskuun toisena sunnuntaina hiihdettävä laturetki Lapinlahti –  
(Varpaisjärvi) – Nilsia, Tahko

**Tahko MTB maastopyöräilytapahtuma**, [www.tahkomtb.fi](http://www.tahkomtb.fi)  
25-180 km:n matkat. Vuosittain kesä-heinäkuun vaihteessa.

**Tahkon Soutu-melonta**, [www.tahkonsoutu-melonta.fi](http://www.tahkonsoutu-melonta.fi)  
Soutu- ja melontatapahtuma Kuopio – Juankoski – Nilsia, Tahko.

**Liikunnallisia ym. aktiviteetteja löytyy myös Nilsian kaupungin Internet-sivuilta** [www.nilsia.fi](http://www.nilsia.fi) → matkailu → aktiviteetit

# LIIKUNTAPALAPELI



Palapelin värit kuvaavat erityyppistä liikuntaa.

## Perusliikuntaa päivittäin, 3 – 4 tuntia viikossa

- ♦ **Sinisävyiset palat** ovat arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa, jota tulisi harrastaa mielellään joka päivä, mutta vähintään viitenä päivänä viikossa. Kestoitaan liikunnan tulisi olla ainakin 30 minuuttia päivässä, vähintään 10 minuutin jaksoissa. Perusliikunnalla voidaan edistää terveyskuntoa ja painonhallintaa.

## Täsmäliikuntaa joka toinen päivä, 2 – 3 tuntia viikossa

- ♦ **Punasävyiset palat** ovat kestävyysliikuntaa. Sitä pitäisi harrastaa 2 – 5 kertaa viikossa, 20 – 60 minuuttia kerrallaan. Kestävyysliikunta parantaa sydämen ja verenkiertoelimistön terveyttä.
- ♦ **Keltasävyiset palat** pitävät sisällään lihaskuntoa ja liikehallintaa. Tämäntyyppistä liikuntaa tulisi harrastaa 1 – 3 kertaa viikossa, 20 – 60 minuuttia kerrallaan. Lihaskuntoa ja liikehallintaa sisältävä liikunta ylläpitää yleistä toimintakykyä.

## KOKOA OMAT PALASESI YHTEEN!