

Syksy 2020

# TOIMINTA KALENTERI



Tampereen Kuntoliikunta ry

---

## Korona hiljensi Takun toiminnan

Maaliskuun puolenvälin paikkeilla ryhmien toiminta kuluneelta keväältä lopetettiin, mikä tuntui masentavalta ja vei aikansa ennen kuin tosiasia oli hyväksyttävä. Ohjattu kaupunkikävely Ranta-Tampellan asuinalueella ja kulttuurikävely Kalevan-kankaan hautausmaalla toteutettiin toimintasuunnitelman mukaisesti.

Menneet ovat menneitä ja katse on suunnattava tulevaan kauteen. Koronaongelmista ei kuitenkaan vielä ole päästy ohi, vaan ryhmässä tulee edelleen noudattaa viranomaisten ohjeita. Seuraavassa tärkeimmät asiat, jotka on otettava huomioon harjoituksiin tullessa. Paikalle tullaan täysin terveenä. Jos mahdollista vältetään julkisia kulkuneuvoja. Pyritään noudattamaan suositusta 1 – 2 m välimatkoista ja vältetään lähikontakteja lajeissa, joissa se on mahdollista. Käytetään ainoastaan omia jumppamattoja. Omat käsidesit mukaan. Vältetään ruuhkia esim. saleissa ja poistuttaessa. Muistakaa myös ohjeet yskittäessä. Jäljitettävyyden vuoksi huolehditaan, että osallistujat löytyvät joka kerralta osallistumislistoilta. Osallistujamääriä voidaan joutua rajoittamaan.

Koronasta huolimatta joukolla mukaan harrastamaan TAKUN monipuolisia liikuntamahdollisuuksia!

TAKUn viikkotoiminta tarjoaa monipuolista liikuntaa jäsenilleen. Jäsenmaksun lisäksi eräissä ryhmissä on ryhmäkohtaisia lisämaksuja.

## JUMPAT

### • Muokkausjumppa P

Sammon koulun yläsali, Teiskontie 16.  
- Keski viikkoisin klo 17.00. Alkaa 26.8.  
*Ohjaa lina Sylander* Peruutus 14.10.20

### • Venyttely P

Tapiola, Karhunkatu 71,  
- maanantaisin klo 19.00. Alkaa 24.8.  
*Ohjaaja Minna Vaittinen*

### • Jooga P+L

Tampereen uintikeskus, liikuntasali 53.  
- pe klo 13.00. Alkaa 4.9. Ei 16.10.2020  
*Ohjaaja Tuula Lahtinen*  
Ennakoilmoittautumiset  
Puh. 050 535 4457

### • ChiBall P+L

Sammon koulun yläsali  
-ma klo 18.30. Alkaa 24.8. Ei 12.10.2020  
*Ohjaaja Maarit Friis.*  
Ennakoilmoittautumiset puh. 050 590 5618

### Kuminauha ja peh. ChiBal P+L

Tapiola, Karhunkatu 71  
-torstaisin klo 19.00. Alkaa 27.8  
*Ohjaaja Maarit Friis.*  
Ennakoilmoittautumiset puh. 050 590 5618

## Selitykset

**P**=Jäs.mak. kevät 40 € + syksy 40 €  
**P+L**= lisämaksu kevät 15 € + syksy 15 €  
(Lisämaksu maksetaan vain kerran kaudessa siinä ryhmässä johon ensin menee)

## PELIT

### • Lentopallo (miehet ja naiset) P

Pyynikin koulu, Hämeenpuisto 34.  
- pe klo 18.30. Alkaa 28.8. Ei 16.10.20  
*Vetäjä Inka Rinkari*

### • Sähly (miehet ja naiset) P+L

Peltolammin vanha koulu Säästäjänkatu 16.

- ma klo 19.00. Alkaa 31.8. Ei 12.10.  
*Vetäjä Petteri Rintamäki*

Peltolammin uusi koulu Säästäjänkatu 16.

ke klo 18.00. Alkaa 26.8. Ei 14.10.  
*Vetäjä Sami Kokki.*

Pyynikin koulu Hämeenpuisto 34.

- to klo 18.30. Alkaa 3.9. Ei 15.10.  
*Vetäjä Olga Posio*

### • Boccia-plei (miehet ja naiset) P

Uintikeskus Liikuntasali 53  
Yhteisvuoro PAVH:n kanssa.  
- perjantaina klo 10.00. Alkaa 4.9.  
*Vetäjä Usko Rinkari*

## KUNTOILUT

### • Kuntopiiri (miehet ja naiset) P

Näëshalli, Näsijärvenkatu 8,  
- torstaisin klo 18.30. Alkaa 3.9.  
*Ohjaajat J-P. Petäjäniemi*

### Kuntosali (ohjattu) P

Ratinan stadionin kuntosali  
- tiistaisin klo 19.00. Alkaa 1.9.  
*Ohjaaja Jarkko Maanoja*

## Syksyn lopetukset.

Ryhmien toiminta loppuu viikkojen 50 - 51 aikana.

Tarkista peruutuksista nettisivulta  
[www.taku.sporttisaitti.com](http://www.taku.sporttisaitti.com)

## TANSSI

### • Kuntotanssi P

Kaikille sopivaa tanssiliikuntaa.

Ei tarvita paria.

Tapiola, Karhunkatu 71.

- maanantaisin klo 18.00. Alkaa 24.8.

*Ohjaaja Minna Vaittinen*

### • Lavatanssi P+L

Lavatanssien opetusta lattareista vakioihin.

Johanneksen koulutalo, Postikatu 2

- pe klo 17.00. Alkaa 4.9. Ei 18.9. ja 16.10

*Ohjaaja Kari Seppänen*

### • Tanhut P+L

Tapiola, Karhunkatu 71

- ti klo 19.00. Alkaa 1.9. Ei 13.10

*Ohjaaja Veikko Lintu*

## LAVIS

Tapiola, Karhunkatu 71

- to klo 18.00. Alkaa 27.8. Ei 15.10

*Ohjaajat Sari Ronkainen ja*

*Heli Tiusanen*

(Maksu 5 €/kerta)

## HUOM!

**Vanhat jäsenet** ilmoittakaa sähköpostiosoitteenne jäsenasioiden hoitajalle Ulla-Maija Hiltuselle.



## TAKU-tuotteet

T-paita, pinssi, tarra, putkihuivi ja TAKU-historiikki. Tuotteet Taku-tunnuksella. Myynti Pirjo Kangasniemi p. 050 347 9951

## Takun pikkujoulu Tapiolassa

Karhunkatu 71

**Lauantaina 28.11.2020 klo 17.00**

Tarjolla on riisipuuroa ja sekahelelmäsoppaa, kahvia ja teetä joulutorttuineen, musiikkia, yhteislaulua sekä arpajaiset.

*Tervetuloa Takun jäsenet ystävineen!*

## Tampereen Kuntoliikunta ry:n SYYSKOKOUS

Pellervonkatu 9



Iso neuvotteluhuone

Sunnuntai 15.11.2020 klo 18.00.

### Asioina:

-toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2021.

-jäsenmaksun suuruus ja toimihenkilöiden valinta vuodelle 2021.

**Kahvit ennen kokouksen alkua**

## Ruusujen iltapäivä

Hatanpään Arboretumin ruusutarhassa.

Sunnuntaina 16.8.2020 klo 15.00

## TUL Tampereen piiri

**TUL järjestää** syyskuun lopulla askelkisan. Siihen tarvitaan askelmittari. Sarjoja on useita. Ilmoittautuminen 11.9.20 mennessä. Tarkemmin Työväen Urheiluliiton sivuilta.

**TUL järjestää** myös Liikkeelle kuntokuukauden syyskuussa. (Taku ilmoittaa osallistujat.)

Huomioithan, että  
ryhmiin osallistutaan  
omalla vastuulla.  
Taku ei ole vakuut-  
tanut osallistujia.

Kiuru



## Pidetään yhteyttä! Tampereen Kuntoliikunta ry



### Hallitus

Veikko Lintu  
puheenjohtaja  
040 733 2744

Tauno Lundström  
varapuheenjohtaja  
0400 130 548

Sirpa Mäki  
sihteeri  
040 757 0915

Eeva Haapalainen  
taloudenhoitaja  
045 630 2247

Pirjo Kangasniemi  
050 347 9951

Riitta-Liisa Ahoniemi  
TUL yhteyshenkilö  
040 738 6042

Eero Maanoja  
044 066 8294  
Jyri Rauhala  
050 556 2036

**Tiedotus**  
Osmo Muro  
040 505 4452  
**Nettivastaava**

Jan Stenbäck  
050 529 1663

**Jäsenasiat**  
Ulla-Maija Hiltunen  
050 5470041

**Kalustonhoitaja**  
Seppo Rautajoki  
040 835 3836

**Tilastoasiat**  
Seija Kuusisto  
0405564695

**Boccia**  
Usko Rinkari  
044 556 1056

**Lentopallo**  
Inka Rinkari  
044 374 1498

**Sähly**  
Olga Posio  
050 546 0908

Sami Kokki  
050 305 7190  
Petteri Rintamäki  
040 0658636

**Tanhut**  
Veikko Lintu  
040 733 2744

**Lavatanssi**  
Kari Seppänen  
040 717 1844

**Kuntosali**  
Jarkko Maanoja  
050 354 9478

### Ohjaajat

**ChiBall**  
**Kuminauha + peh-  
meä ChiBall**

Maarit Friis  
050 590 5618

**Muokkausjumppa**  
Iina Sylander  
045 6391766

**Kuntotanssi**  
**Venyttely**

Minna Vaittinen  
040 5574456

**Jooga**  
Tuula Lahtinen  
050 535 4457

**Lavis**  
Sari Ronkainen  
0409681669

Heli Tiusanen  
0505403367

**Kuntopiiri**  
J-P Petäjaniemi  
0505112327

### Tampereen Kuntoliikunta ry

Pellervonkatu 9, huone 1101, 33540 Tampere  
tilinumero: FI 30 450320 200679 55

[www.taku.sporttisaitti.com](http://www.taku.sporttisaitti.com)