

Mielekästä Liikunnan Iloa



Info

MLI-hanke on STEA:n
3-vuotinen liikuntahanke
ja se on tarkoitettu
» työttömille
» kuntoutustuella oleville
» osa-aikaisesti työssä
käyville.

Toiminta on asiakkaille
maksutonta. Toimintaa
järjestävät Mielen ry ja
Rientolan Settlementti ry.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

Risto Lahtinen
hankevastaava
050 513 1158
risto.lahtinen@mielen.fi

J-P Heininen
hanketyöntekijä
050 353 7243
j-p.heininen@rientola.fi

SYKSY 2018



MLI-ryhmät

JOOGARYHMÄ

Vetreyttä ja voimaa kehoon, virkeyttä mieleen. Jooga sopii kaikille, myös ensikertalaisille. **Aika: 5.9.-14.11.18 keskiviikkoisin klo 10-11.** Paikka: Tanssisali 4. krs, Kumppanuustalo Artteli, Salhojankatu 42. Ohjaaja: Sini Marikki, joogaohjaaja. Ilmoittaudu Ristolle.

ASAHI-RYHMÄ

Asahi on terveysliikuntaa, joka ravitsee kehoa ja mieltä. Liikkeet tehdään seisten, rauhallisesti ja rennosti. Käydään koko keho läpi. Ryhmä on tarkoitettu työttömille ja kuntoutustuella oleville. **Aika: 27.8.-26.11.18 maanantaisin klo 11-12.** Paikka: Koilliskeskus, Kallio-Sali, Liikekatu 3. Ohjaaja: Riikka Nevalainen. Ilmoittaudu Ristolle.

KEILARYHMÄ

Tervetuloa keilaamaan. Mukaan mahtuu 10 ensimmäistä ja paikan päällä saa opastusta. Keilaus sopii kaikille. **Aika: tiistaisin 4.9.-4.12.18 klo 13.30-15.00.** Paikka on Kaupin keilarata, Keilakuja 1. Vetäjänä J-P Heininen. Tervetuloa mukaan. Ilmoittautumiset: Ilmoittaudu J-P:lle

JALKAPALLOHÖNTSY-RYHMÄ

Futishöntsyt jatkuvat syyskuulle asti! Tervetuloa höntsäilemään rennosti meidän kanssa. **Aika: 30.5.-12.9.18 keskiviikkoisin klo 14.30-16.** Paikkana Viinikan kenttä, nurmikenttä Viinikan kirkon vieressä. Pelit sopii kaikille. Ota oma juomapullo mukaan ja rennot vaatteet. Vetäjänä JP. Ilmoittaudu J-P:lle.

SULKAPALLORYHMÄ

Tule pelaamaan sulkista. Ryhmään mahtuu kymmenen pelaamaan. **Aika: 6.9.-22.11.18 torstaisin klo 10-11.** Paikka: Tampereen Tenniskeskus, Toimelankatu 8. Ilmoittaudu J-P:lle.

KÄVELYFUTIS-RYHMÄ

Tule pelaamaan kävelyfutista rennolla otteella! Kävelyfutis sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Ota mukaan rennot vaatteet ja juomapullo. **Aika: 31.5.-13.9.18 torstaisin klo 13-14.30.** Paikkana Viinikan kenttä, nurmikenttä Viinikan kirkon vieressä. Talvikaudella siirrymme Näëshalliin, sama päivä ja aika. Vetäjänä JP Heininen ja Risto Lahtinen. Ilmoittaudu J-P:lle.

SALIBANDYRYHMÄ

Tervetuloa pelaamaan salibandya. Ryhmä on maksuton ja mailoja voi lainata paikan päältä. Suihkumahdollisuus. **Aika: 5.9.-12.12.18 keskiviikkoisin klo 15-16.** Paikka: Näëshallin liikuntasali, Näsijärvenkatu 8, Tampere. Ilmoittaudu J-P:lle.

TANSSIRYHMÄ

Tervetuloa nauttimaan tanssista! Pidetty ohjaaja vetää kaikille sopivan tanssintunnin, johon pääsee varmasti mukaan aloittelijakin. **Aika: 5.9.-7.11.18 keski-**

SYKSY 2018

viikkoisin klo 10-11. Paikka: Razzmatazz-studio, Aleksis kiven katu 18 B. Ohjaaja: Milja Lehto, tanssinohjaaja. Ilmoittaudu Ristolle.

VESIJUMPPA

Tule virkistymään vesijumppaan. Teemme tehokkaan treenin, joka sopii kaikille. **Aika: 4.9.-20.11.18 tiistaisin klo 15-16.00 (Paikalle klo 15.00, altaalla klo 15.15).** Paikka: Tamkin terapia-allas, Ensitie 1. Ennen Acutaa vasemmalla on S-rakennus ja siellä on allastilat. Ilmoittaudu Ristolle.

KUNTOSALIRYHMÄ

Tervetuloa kuntoilemaan kokeneen ohjaajan kanssa. Treenit tehdään rauhallisesti ja se sopii kaikille. Hyvät alkuverryttelyt ja loppuvenyttelyt. **Aika: 4.9.-4.12.2018 tiistaisin klo 10-11.30.** Paikka: Kalevan uintikeskuksen kuntosali, Joukahaisenkatu 7. Kokoonnumme alakerran aulassa, josta menemme yhteisellä rannekkeella salille. Ilmoittaudu J-P:lle.

JUOKSURYHMÄ

Oletko aina haaveillut 5-10 km:n juoksemisesta? Tule mukaan kokeneen juoksijan ryhmään, jossa aloitetaan mahdollisimman kevyesti (kävely/hölkätreenillä) jotta kaikki pysyvät mukana. **Aika: 4.9.-4.11.18 tiistaisin klo 13.30-14.30.** Paikka: kokoonnumme Kaupin urheilupuistossa, Kauppi Sport Centerin edessä, josta lähdemme lenkkeilemään maastoon. Treeni kestää verryttelyineen n. tunnin. Hyvät kengät ja urheiluvaatteet mukaan. Jos sataa rankasti, ei tuntia pidetä. Ilmoittaudu Ristolle.

JOUSIAMMUNNAN ALKEISKURSSI

Kiinnostaako tarkkuutta vaativa laji? Tule kokeilemaan jousiammuntaa. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille. **Aika: 6.9. torstai klo 10.30-12.00 tutustumiskerta.** Paikka: Tampereen jousiampujat, Kaupin urheilupuiston ulkorata. Kokoonnumme Kauppi Sport Centerin edessä, Kuntokatu 17. Sovimme ensimmäisen kerran jälkeen lisätuntien määrän. Ilmoittaudu J-P:lle.

RATSASTUSRYHMÄ

Tule kokeilemaan ratsastusta. Ratsastus on hieno laji ja nyt sinulla on mahdollisuus kokeilla maksutta sitä. Aloittelijoille. **Aika: Keskiviikkoisin 12.9.-3.10. klo 10-11.** Paikka: Kangasala, Laaksolan ratsutila, Kaarina Maununtyttärentie 468. Ilmoittaudu Ristolle.

KUNTONYRKKEILY-RYHMÄ

Tulossa syyskuussa Kuntonyrkkeily-ryhmä Nääshalliin. **Aloitukset on syyskuun puolellavälissä ja kesto selviää elokuun aikana.** Ryhmä on aamupäivällä. Jos haluat mukaan ilmoittaudu Ristolle.

Retket

SYKSYN LUONTORETKI NUTTURAAN 7.9.

Tervetuloa syksyiselle luontoretkelle Ylöjärven Nutturaan. Ohjelmassa mm. grillaaamista, rantasauna, mölkkyä ja sienten/marjojen keräilyä. Matkalle lähdetään 2 autolla, joten paikkoja rajoitetusti. **Lähtö 7.9. perjantai klo 9.00.**

Paikka: Kumppanuustalo Arttelin edestä, Salhojankatu 42. Ilmoittaudu Ristolle tai J-P:lle.

LUONTORETKI LIESJÄRVEN KANSALLISPUISTOON

Teemme 2 yön retken Liesjärven ansallispuistoon, Tammelaan. Ohjelmassa mm. to aamuna melontaretki intiaanikanooteilla perinnekylään. Yövyimme Hyypiön vuokrakämpässä. **Aika: 28.-30.8.18 Lähtö keskiviikkona klo 10.00** Etapista ja paluu perjantaina iltapäivällä Tampereelle. Minibussi ja henkilöauto käytössä. Ilmoittaudu Ristolle.

PYÖRÄRETKI

Tule mukaan pyöräretkelle Kangasalan maisemiin. Vuokraamme pyörät 5 pyöräilijälle. Jos haluat tulla omalla pyörällä mukaan, ilmoita siitä. Ota juomapullo mukaan. Hanke tarjoaa banaanit ja proteiiniapatukat.

Aika: 14.9.2018 perjantai klo 10-13 (matkalla kahvitauko, omakustanteinen). Säävaraus.Paikka: Lähtö Tammelasta Dream Hostelien edestä, josta noudamme pyörät ja kypärät. Osoite: Åkerlundinkatu 2 A. Ilmoittaudu Ristolle.

KUNTOTESTI-RYHMÄ

Haluatko mukaan Varalan urheiluopiston kuntotestaus-ryhmään? Ryhmät ovat pienryhmiä, joita Varalan opiskelijat vetävät ja siinä saa hyvää tietoa oman kunnan kehityksestä. Ryhmään mahtuu max. 5 asiakasta. Toiminta alkaa syksyllä. Jos kiinnostuit, ilmoittaudu J-P:lle.

KYLPYLÄRETKI

Järjestämme kylpyläretken Nokian Edeniin. **Aika: 25.10. torstaina klo 9-12.** Paikalle pääsee bussilla 70 keskustorilta klo 8.27 ja vaihto Nokialla bussiin 73, joka tulee suoraan kylpylän pihaan. Ohjaaja odottaa siellä. Syömmme maukkaan lounaan Kylpylän ravintolassa klo 11.30-12.00. Mukaan mahtuu 10 ensimmäistä. Ilmoittaudu Ristolle.

KIIPEILYKOKEILU VARALASSA

Tule Flowparkiin kokemaan kiipeilyä turvallisesti. Valittavana on neljä eri korkeutta ja opastus paikan päällä. **Aika: 21.9. perjantai klo 13-15.** Säävaraus. Paikalle pääsee bussilla nro 25 keskustorilta. Paikka: Varalan urheiluopisto, Flowpark-puisto. Ilmoittaudu J-P:lle.

Lisätietoa ryhmistä ja toiminnasta <https://www.facebook.com/MLIHANKE>



Yhteystiedot Risto Lahtinen 050 513 1158 risto.lahtinen@mielen.fi
J-P Heininen 050 353 7243 j-p.heininen@rientola.fi

MLI-hanke: Motarinkuja 2 A, 33800 Tampere