

2023 Puistolalan Urheilijat



Kunto Arena



Puistolalan oma kuntosali!



Auki 24 / 7

Toimisto klo 17 - 19

- Maanantai
- Keskiviikko
- Perjantai

Kunto Arena
Puistolantori 1
00760 HELSINKI

www.kuntoareena.fi

puh. 045-840 8357
info@kuntoareena.fi

ARVOISA LUKIJA

Tämän vuoden Vuosijulkaisu on poikkeuksellisesti nettiversiona. Koska edellinen vuosijulkaisu on vuodelta 2019, on tässä julkaisussa tietoja myös vuosilta 2019-2022.

Tämän vuoden marraskuun 28. päivänä tulee kuluneeksi 94 vuotta siitä kun Puistolans Urheilijat ry perustettiin – jo silloin monilajiseuraksi, jota olemme edelleen. Olemme koko perheen liikuntaseura. Lajivalikoima on muuttunut jonkin verran vuosien aikana, mutta toiminnan peruseriaate, tarjota alueemme asukkaille mahdollisuus monipuolisen liikunnan harrastamiseen niin kuntoliikunta- kuin kilpaurheilutasolla, on säilynyt. Luonnollisesti pyrimme huippu-urheilijoiden kasvattamiseen, mutta päätavoitteena on aina ollut kasvattaa lapsista ja nuorista kunnan kansalaisia, joille liikunta on antanut miellyttäviä muistoja ja elämyksiä ja joille liikunta on jäänyt elämäntavaksi. Osoittaa heille kuinka urheiluseura on hyvä ja mukava paikka kasvaa ja että

kuinka kilpailuun liittyvät voitot ja tappiot valmistavat heitä aikuisiän yhteispeliin.

Jotta suoriudumme vaativasta tehtävästämme, tarvitsemme Teidän, hyvät lasten ja nuorten vanhemmat, apuunne. Pienikin korsi yhteiseen kekoomme on avuksi, joten älkää epäroikö tulla mukaan, tarvitsemme Teidän apuunne. Vapaaehtoisten määrä on ikävä kyllä vähentynyt ja siksi haluankin osoittaa erittäin suuren kiitoksen kaikille Teille seuratoiminnassamme mukana oleville vapaaehtoisille toimihenkilöille.

Viihtykää hyvässä seurassa!

Uljas Joki
PuiStolan Urheilijat ry
puheenjohtaja



SISÄLTÖ

| | | | |
|----------------------------|----|------------------------|----|
| Pääkirjoitus | 3 | Pojat -07-08-09 | 25 |
| PuiUn yhteystiedot | 4 | Pojat -11 | 27 |
| PuiU ry -seura | 5 | Pojat -12 | 28 |
| Vuosien 2019–2022 palkitut | 6 | Pojat -13 | 29 |
| Kuntoliikunta | 8 | Pojat -14 | 30 |
| Lapset | 9 | Pojat -15 | 31 |
| Aikuiset | 12 | Pojat/Tytöt -16 | 31 |
| Seniorit | 18 | Tytöt -2010-11 | 32 |
| PuiU:n jalkapallo | 20 | Tytöt -12 | 34 |
| Jalkapallokoulu | 21 | Tytöt -14-15 | 35 |
| Jalkapallo: | | Sulkapallo | 36 |
| Perhefutis | 21 | Tennis | 40 |
| Miehet Edustus | 22 | Karate | 42 |
| Miehet -86 | 23 | Kendo | 43 |
| PuiUltras | 23 | Lasten kesäleirit 2019 | 44 |
| PuiUn Pulu | 23 | Yhteystiedot | 46 |
| Energiset Haukat | 24 | | |
| B-pojat | 25 | | |

**PERINTEIKKÄÄN PUISTOLAN URHEILIJAT RY:N (PUIU) JUURET OVAT
VUODELTA 1929. TÄNÄ PÄIVÄNÄ SE ON POHJOIS-HELSINGIN ALUEELLA
TOIMIVA AKTIIVINEN 1700 JÄSENEEN MONILAJISEURA.**

LIIKUNTAA

POHJOIS-HELSINGISSÄ

PuiU tarjoaa alueensa asukkailla virikkeitä ja mahdollisuuksia monipuoliseen liikunnan harrastamiseen kilpaurheilu- ja kuntoliikuntatasolla ikään tai kuntotasoon katsomatta.

SEURA

Seuran aikuisjäsenet käyttävät ylintä päätösvaltaa kevät- ja syyskokouksessa. Hallitus toimii ylimpänä toimeenpanevana ja valvovana elimenä. Lajijaostomme – sulkapallo, tennis, kunto- ja terveystuikka sekä jalkapallo – vastaavat oman lajinsa toiminnasta seuran hallituksen alaisuudessa.

PuiU:N HALLITUS 2023

Seuran hallitus kokoontuu pääsääntöisesti kerran kuukaudessa, seuran toimistolla. Hallituksessa on edustaja jokaisesta lajijaostosta.

HALLITUKSEN JÄSENET

- Uljas Joki, seuran pj., uli.joki@gmail.com
- Jouko Siro, seuran varapj., jouko.siro@helsinki.fi
- Susanna Kuikanmäki, seuran hallintos sihteeri, susanna.kuikanmaki@puistolaurheilijat.fi
- Mikko Reponen, tennisjaoston valmennuspäällikkö, mikko.reponen@puistolaurheilijat.fi
- Antti Rajasärkkä, sulkapallojaoston pj., antti.rajasarkka@puistolaurheilijat.fi
- Konsta Kuokkanen, jalkapallojaoston pj., konsta.kuokkanen@puistolaurheilijat.fi
- Timo Bengs, jalkapallojaoston varapj., timo.bengs@gmail.com
- Ville Teräs, jalkapallojaoston edustaja, ville.teras@gmail.com
- Timo Heinonen, sulkapallojaoston edustaja, timo.heinonen@elisanet.fi

MYCLUB

Puistolalan Urheilijat ry:llä on käytössä myClub-web-sovellus. Se on urheilu- ja vapaa-ajan yhteisöjen toiminnanohjauspalvelu, jonka avulla seuramme hallinnoi jäsenten läsnäoloseurantaa, järjestömaksuja, jäsenrekisteriä, tapahtumailmoittautumisia ja jäsentiedotteita.

Jäsenenä voit ylläpitää itse kätevästi omia yhteystietojasi sekä saat laskut ja jäsentiedotteet automaattisesti omalle jäsenivulles. Omalta jäsenivultasi voit myös ilmoittautua helposti seuran avoimiin tapahtumiin ja seurata omaa harjoitteluaktiivisuuttasi.



PUISTOLAN URHEILIJAT RY

Puistolantori 1,
00760 Helsinki
p. 050 564 4132

SÄHKÖPOSTI

toimisto@puistolnurheilijat.fi
www.puistolnurheilijat.fi



LIITY PUIU:N JÄSENEKSI

PUIU:N JÄSENMAKSUT 2023

| | |
|---------------------------|-------|
| Nuoret (alle 19 v) | 15 € |
| Aikuiset | 30 € |
| Kannatusjäsenmaksu | 30 € |
| Kannatusjäsenmaksu yritys | 100 € |



PALKITUT URHEILIJAT JA TOIMIHENKILÖT

PALKITUT 2019

Joulujuhlassa 16.12.2018

SEURA

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| Vuoden junioriurheilijat | Lilli Lauri, sulkapallo |
| Vuoden valmentaja | Veera Rintamäki, jalkapallo |
| Vuoden toimihenkilö | Pekka Nieminen, jalkapallo |

TENNIS

| | |
|----------------------|--------------|
| Vuoden tennispelaaja | Sami Mattila |
|----------------------|--------------|

SULKAPALLO

| | |
|-----------------------------|---------------|
| vuoden tyttösulkapalloilija | Anni Mujunen |
| vuoden poikasulkapalloilija | Aleksi Toivio |

KUNTOLIIKUNTA

| | |
|--------------------|----------------|
| Akrobatia | Taru Tynkkynen |
| Telinevoimistelija | Lumi Rondell |
| Tanssija | Netta Lilja |

JALKAPALLO

| | |
|-------------------------------|--------------------------|
| Vuoden tyttöjalkapalloilija | Lenita Jokiluhta, T04-05 |
| Vuoden poikajalkapalloilija | Leon Haapsaari, P09 |
| Vuoden naisjalkapalloilija | Solja Pietiäinen |
| Vuoden miesjalkapalloilija | Robin Leskinen |
| Vuoden tyttöjalkapallojoukkue | T04-05 |
| Vuoden poikajalkapallojoukkue | P09 |
| Leijonamaljat | |
| T08 | Leni Windischoffer |
| P08 | Luka Rahikka |
| T09 | Kira Silander |
| P09 | Ahti Haajanen |
| T10 | Helmi Leppänen |
| P10 | ei ilmoitettu |

PALKITUT 2020

11.3.2021 (joulujuhlaa ei pystytty pitämään 2020 koronaviruksen vuoksi)

SEURA

| | |
|------------------------|---------------------|
| Vuoden nuori urheilija | Julia Salonen, 18 v |
| Vuoden toimihenkilö | Konsta Kuokkanen |

SULKAPALLO

| | |
|------------------------|----------------------|
| Vuoden sulkapalloilija | Venla Tran Minh, 9 v |
|------------------------|----------------------|

TENNIS

| | |
|----------------------|----------------|
| Vuoden tennispelaaja | Sami Mänty-Aho |
|----------------------|----------------|

JALKAPALLO

| | |
|-----------------------------|---|
| Leijonamaljan saajat | |
| T0607 | Mirella Hynninen |
| T0809 | Alyssa Huhtanen |
| P08 | Peetu Tolvanen |
| P09 | Lauri Linden |
| T1011 | Sanni Tolvanen |
| P10 | Sebastian Qvintus |
| P11 | Elmo Laiho |
| T12 | Sylvi Laisi |
| P12 | Samuel Salojärvi |
| Erityisleijonamalja | Peppi Kinnunen |
| Vuoden joukkue: | Tytöt 08–09 |
| Vuoden poikajalkapalloilija | Sebastian Qvintus, P10 ja P08 |
| Vuoden tyttöjalkapalloilija | Mirella Hynninen, T0607 |
| Vuoden miesjalkapalloilija | Teemu Honkaniemi |
| Vuoden naisjalkapalloilija | Kirsi ”Päppä” Swan 1 (1) |
| Vuoden juniorivalmentaja | Lauri Linden, P2009 |
| Vuoden toimihenkilö | Anette Lyly, Energiset Haukat |
| Vuoden PuiU -teko | Alyssa Huhtanen, T0809 (oman jengin musavideo) |





PALKITUT 2021

Joulujuhlassa 11.12.2021

JALKAPALLO

Leijonamallat

| | |
|---------------------|-------------------|
| T11 | Minea Miettinen |
| P11 | Artturi Toivonen |
| T12 | Nea Luoto |
| P12 | Miko Jokinen |
| T13 | Janna Lehtinen |
| P13 | Justus Auvinen |
| Erytisleijonamallat | Panu Jääskeläinen |

JALKAPALLO

| | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Vuoden tyttöjalkapalloilija | Reija Mäkkeli |
| Vuoden poikajalkapalloilija | Sebastian Halla-aho |
| Vuoden miesjalkapalloilija | Teemu Honkaniemi |
| Vuoden naisjalkapalloilija | Elina Mäkipää |
| Vuoden toimihenkilö(t) | Niina Kosonen ja Mirikka Doray |

Vuoden juniorivalmentaja

Vuoden jalkapallojoukkue
Ilmari Sahri
Pojat 070809

SULKAPALLO

Vuoden sulkapalloilija
Venla Häkkinen

TENNIS

Vuoden tennispelaaja
Tero Kallioniemi

KUNTOLIIKUNTA

| | |
|------------------|-------------------|
| Akrobatia | Fanni Fjäder |
| Telinevoimistelu | Stella Saarikoski |
| Tanssi | Vivian Laine |

SEURA

| | |
|------------------------|---------------|
| Vuoden nuori urheilija | Aleksi Toivio |
| Vuoden toimihenkilö | Pirkko Tauren |
| Vuoden PuiUlainen | Essi Tauren |

PALKITUT 2022

Joulujuhlassa 10.12.2022

SULKAPALLO

Vuoden sulkapalloilija
Onni Kari

TENNIS

Vuoden tennispelaaja
Tero Kallioniemi

KUNTOLIIKUNTA

| | |
|-----------------|----------------|
| Akrobatia | Elsa Tiainen T |
| elinevoimistelu | Amanda Forss |
| Tanssi | Milla Perttilä |

JALKAPALLO

| | |
|----------------------------|--|
| Vuoden miesjalkapalloilija | Valtteri Vierikko |
| Vuoden naisjalkapalloilija | Eija Hartikainen |
| Vuoden valmentaja | Ruben Launiala |
| Vuoden jalkapallojoukkue | T10-11 |
| Leijonamallat | T12 Matilda Loikkanen P12 Kevin Haapsaari T13 Aino Viitanen P13 Kaarlo Mutanen T14 Ida Yliheljo P14 Kaspar Belkin |

Vuoden tyttöjalkapalloilija
Tuuli Viitanen,
Tytöt 2010-2011

Vuoden poikajalkapalloilija
Justus Auvinen,
Pojat 2013

Vuoden toimihenkilö
Hanna Uimonen (P2011)

Vuoden PuiU teko
Energiset Haukat soveltavan
jalkapallon valmennustiimi:
Ricu (Risu), Olli, Leevi, Meri ja Eemu

SEURA

Vuoden toimihenkilö
Niina Kosonen,
jalkapallojaosto, P2013 (+T2010-2011)

VUODEN PUIULAINEN

| | |
|--------------------------|---|
| Vuoden juniorivalmentaja | Tuuli Jääskeläinen, sulkapallo |
| Vuoden urheilija | paraurheilija Venla Salo, sulkapallo |

JALKAPALLOJAOSTON MUITA

HUOMIONOSOITUKSIA

Arzu Caydam-Lehtonen
Annamari Pulliainen
Max Poljakov
Eero Pohjakallio
Timo Bengs
Atte Virtanen

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTAA

PUISTOLAN URHEILIJAT RY JÄRJESTÄÄ YMPÄRI VUODEN MONIPUOLISTA KUNTO- JA HARRASTELIIKUNTAA. TARJONNASTA LÖYTYY TUNTEJA IHAN KAIKILLE, IKÄÄN TAI KUNTOTASOON KATSOMATTA!

Meillä käyvät liikunta- ja kulttuurisetelit sekä sporttipassi!

PuiU järjestää myös monipuolisia virike- ja työhyvinvointipäiviä! Kysy lisää toimistolta.

LISÄTIEDOT NETTISIVUILTA

www.puistolanurheilijat.fi/kuntoliikunta

LÖYDÄ MEIDÄT SOMESTA!

www.facebook.com/puistolanurheilijatkunto

Instagram @puiukuntoliikunta

JUMPPAPAIKAT

- Puistolanraitin toimipiste, Puistolanraitti 18
- Nurkkatien toimipiste, Nurkkatie 2
- Tuulen tupa, Ylermintie 2
- Puistolan kirkko, Tenavatie 4
- Maatullin ala-aste, Suuntimotie 28

LAPSILLE LÖYTYY LAAJASTI ERILAISIA TUNTEJA

- akrobatiaa • telinevoimistelua • erilaisia • tanssitunteja • perhesirkusta

AIKUISTEN TUNNIT TARJOAVAT

- lihaskunto- ja jumppatunteja • kehonhuolto • joogaa • pilatesta • tanssia

SENIORITUNNIT

PITÄVÄT HUOLEN MONIPUOLISESTA LIIKUNNASTA

- kehonhuolto • lihaskunto- ja jumppatunteja

**KEVÄT-
KAUSI
9.1.–29.4.
2023**



LASTEN KURSSIEN TUNTIKUVAUKSET

AKROBATIA

7–15 v

Akrobatia tunneilla harjoitellaan akrobatian eri muotoja, keskittyen aina yhdellä tunnilla yhteen osa-alueeseen.

Kauden aikana harjoitellaan seuraavia akrobatiamuotoja: permantoakrobatia (perusvoimistelu, päälläseisonta, käsinseisonta), pariakrobatia, pyramidit, volttiharjoitteet, notkeusakrobatia sekä ilma-akrobatia. Tunneille kannattaa varustautua joustavilla treenivaatteilla, tossut jalassa tai paljain jaloin sekä pitkät hiukset kiinni. Juomapullo mukaan. Ryhmillä on mahdollisuus päästä esiintymään PuiU:n kevät- ja joulujuhlissa.

TASO 1

Harjoittelee 1 kertaa viikossa. Ryhmässä harjoitellaan akrobatian perustaitoja eikä tunnille osallistuminen vaadi aikaisempaa kokemusta voimistelusta tai akrobatiasta.

TASO 2

Harjoittelee 1–2 kertaa viikossa oman valinnan mukaisesti. Ryhmässä viedään akrobatian perustaitoja pidemmälle ja pääsyaatimuksena onkin seuraavat liikkeet itsenäisesti ja hallitusti suoritettuna: päälläseisonta ilman seinää (5 s), käsilläseisonta seinää vasten (5 s), käärynpyörä, siltaan meno seisoltaan, kuperkeikka eteen ja taakse.

TASO 3

Harjoittelee 3 kertaa viikossa. Taso 3 harjoittelee omana ryhmänään kolme kertaa viikossa, mutta vaatimuksena on että voimistelu/akrobatia taitoja kehitetään oman ryhmätreenin lisäksi myös kotona ja esiintyjät saavatkin kotiläksyjä. Ryhmään pääsyn edellytyksenä on kova motivaatio akrobatiaa, kiinnostus esiintyä ja akrobaattinen osaaminen. Ryhmään pääsystä päättää akrobatiaopettajat.





CHEERTANSSI

Cheertanssi on monipuolinen ja vauhdikas cheerleadingin alalaji. Tunneilla harjoitellaan lajiin kuuluvia osa-alueita, jotka ovat: nopeus, kestävyys, liikkuvuus ja voima. Lisäksi cheertanssiin kuuluu eri tanssityylit ja -tekniikat. Tunneille kannattaa varustautua joustavilla treenivaatteilla, tossut jalassa tai paljain jaloin sekä pitkät hiukset kiinni. Juomapullo mukaan. Ryhmillä on mahdollisuus päästä esiintymään PuiU:n kevät- ja joulujuhlissa.

DISCOTANSSI

Discotanssi on nopeampainen ja fyysisesti haastava laji, jossa keskeistä on energisyys ja sähkökkä, vauhdikas liike. Tunneilla harjoitellaan lajityypillisiä liikkeitä, hyppyjä ja muita elementtejä monipuolisesti alkeistasolla. Tunneilla harjoitellaan discotanssin perusliikkeitä ikäkaudelle sopivalla tasolla. Tunneille kannattaa varustautua joustavilla treenivaatteilla, tossut jalassa tai paljain jaloin sekä pitkät hiukset kiinni. Juomapullo mukaan. Ryhmillä on mahdollisuus päästä esiintymään PuiU:n kevät- ja joulujuhlissa.

LASTEN TANSSI

Lastentanssitunnin ensisijaisena tavoitteena on tuottaa lapselle iloa tanssin ja liikkeen kautta. Tunnilta opitaan liikkumisen perustaitoja, itsesäätelyä ja kehotietoisuutta erilaisten leikkien ja improvisaatioharjoitusten kautta.

Tarkoituksena on kasvattaa lapsen luovuutta ja kykyä ilmaista itseään kehonsa avulla turvallisessa ympäristössä. Lastentanssitunneilla kaikenlainen liike ja tanssi on sallittua, ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua tai tehdä jotakin liikettä. Liike ja tanssi toimii itseilmaisun ja kommunikaation muotona tukien lapsen kehitystä ja tarjoten mahdollisuuden kehittää esimerkiksi pari- ja ryhmätaitoja.

Lastentanssiin kuuluu olennaisesti musiikki ja erilaiset rytmit, joiden avulla opetellaan erilaisia liikkeen laatuja ja tapoja liikkua tilassa. Tanssin ja liikkeen innoittamiseen käytetään myös erilaisia välineinä kuten värikkäitä huiveja ja vanteita. Tunneille kannattaa varustautua joustavilla treenivaatteilla, tossut jalassa tai paljain jaloin sekä pitkät hiukset kiinni. Juomapullo mukaan.

LIIKUNTAKERHO

Monipuolinen ja riemukas kerho. Liikuntakerhossa päästään kokeilemaan monipuolisesti eri lajeja, pelaamaan erilaisia pelejä sekä tekemään erilaisia harjoitteita kehonhallinnasta ketteryyteen. Liikuntakerhossa lapsi pääsee haastamaan mm. tasapainoa, ketteryyttä, koordinaatiota, kehon hallintaa ja yhteistyötaitoja. Lapset saavat näiden lisäksi tunneilla riemukkaita onnistumisen kokemuksia.

Tunneille kannattaa varustautua joustavilla treenivaatteilla, tossut jalassa tai paljain jaloin sekä pitkät hiukset kiinni. Juomapullo mukaan.



PALLOILUKERHO

Palloilukerhossa opetellaan ja harjoitellaan erilaisten lajinomaisten pelien ja leikkien sekä tehtävä- ja taitoratojen avulla mm. liikkumistaitoja, motorisia taitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Palloilukerhossa pääsee kokeilemaan mm. futsalia, salibandya, koripalloa. Tunneille kannattaa varustautua joustavilla treenivaatteilla, sisäkengät jalassa tai paljain jaloin sekä pitkät hiukset kiinni. Juomapullo mukaan.

PERHESIRKUS

Perhesirkuksessa temppuillaan yhdessä toisiamme kannustaen. Tunneilla tutustutaan erilaisiin sirkuslajeihin ilon ja leikin kautta. Tunnit aloitetaan aina yhteisellä lämmittelyleikillä, tehdään akrobatiaa yhdessä tai erikseen ja lopussa syvennytään lajiteemaiseen temppurataan. Aikaisempaa kokemusta lajista ei tarvita, heittäydy rohkeasti mukaan! Tunneille kannattaa varustautua joustavilla treenivaatteilla, tossut jalassa tai paljain jaloin sekä pitkät hiukset kiinni. Juomapullo mukaan.

Yhdellä ilmoittautumisella saat ilmoitettua 1 lapsen ja lapsen mukaan voi tulla 1–2 aikuista.

STREET DANCE

Stretdance eli katutanssi sekoittaa eri tyylejä mm. hiphopia, housea, lockingia, breakdancea, old schoolia ja new styleä. Katutanssi toimii myös yläkäsittenään kaikille eri tyyilleille, jotka ovat lähtöisin ”kadulta”. Tällä tunnilla pääset tutustumaan street danceen alkeistasolla. Tunneille kannattaa varustautua

joustavilla treenivaatteilla, tossut jalassa tai paljain jaloin sekä pitkät hiukset kiinni. Juomapullo mukaan. Ryhmillä on mahdollisuus päästä esiintymään PuiU:n kevät- ja joulujuhlissa.

TAAPEROJUMPPA

Taaperojumppa on 1–2-v. lasten ja aikuisten tunti, jossa harjoitetaan perusliikunnantaitoja tempuradoilla sekä yhdessä vanhemman kanssa jumpaten. Lapset pääsevät harjoittelemaan aikuisen kannustuksella liikkumistaitoja, tasapainotaitoja sekä välineiden käsittelytaitoja. Lapsen ja aikuisen yhteinen liikunta tuottaa molemmille yhdessä onnistumisen kokemuksia. Kavereiden tapaaminen ja ryhmässä toimimiseen harjaantuminen ovat mukavia jumpan lisukkeita. Tunneille vanhempien sekä lasten kannattaa varustautua joustavilla treenivaatteilla. Liikkuu voi jumppatossuilla tai paljain jaloin. Pitkät hiukset on hyvä pitää kiinni. Muistakaa juomapullo mukaan.

TELINEVOIMISTELU

Telinevoimistelutunneilla harjoittemme telinevoimistelun perustaitoja (mm. permanto, trampoliini, rekki ja renkaat). Tunti koostuu hauskoista alkulämmittelyleikeistä, telinevoimisteluosuudesta ja loppuvenyttelystä. Tunneille kannattaa varustautua joustavilla treeni-vaatteilla, tossut jalassa tai paljain jaloin sekä pitkät hiukset kiinni. Juomapullo mukaan. Ryhmillä on mahdollisuus päästä esiintymään PuiU:n kevät- ja joulujuhlissa.

AIKUISTEN KURSSIEN TUNTIKUVAUKSET

YIN-JOOGA

Yin- jooga tunnilla huolletaan kehon sidekudoksia auttaen kehoa palautumaan rasituksesta. Tunteilla tehdään pitkäkestoisia (3–10min) ja turvallisesti tuettuja asanoita. Liikkeissä harjoitellaan kehon ja mielen tuntemuksien lempeää hyväksymistä ja hermostoa rauhoittavaa hengitystä. Kaikki asanat ovat muokattavissa kehon erilaiset haasteet huomioon ottaviksi. Mukaan tarvitet lämmintä vaatetta, jumppamaton ja juomapullon. Tuntia ei suositella voin puoleen vuoteen synnytyksen jälkeen.

LEMPÄÄ FLOW -JOOGA

Lempeä flow- jooga tunnilla opit joogan perusasanaat ja saat ohjausta jooga-asentojen turvalliseen tekemiseen. Tunnilla liikutaan lempeään tahtiin omaa hengitystä ja kehoa kuunnellen. Lempeässä flow-joogassa pyritään pysymään rauhallisessa jatkuvassa liikkeessä. Tunti kehittää voimaa ja liikkuvuutta. Mukaan tarvitet liikkunnalliset vaatteet, jumppamaton sekä vesipullon. Tunnin mahdollista loppurentoutusta varten voit ottaa mukaan lämmintä vaatetta tai oman viltin.

SLOW FLOW-JOOGA

Slow Flow -jooga on hidas ja tunnusteleva tunti, jossa liikutaan rauhallisesti hengityksen tahdittamana asennosta toiseen. Tunnin tempo on hidas, joten

asennoissa kerkeät hakemaan oikeat linjaukset sekä tuntumaa kehoon. Harjoitus kehittää liikkuvuutta, kestävyyttä sekä kehon ja mielen yhteyttä. Mukaan tarvitet liikkunnalliset vaatteet, jumppamaton sekä vesipullon. Tunnin mahdollista loppurentoutusta varten voit ottaa mukaan lämmintä vaatetta tai oman viltin.



JOOGA

Tämä tunti sopii erittäin hyvin aloittelijoille. Joogatunti sisältää helppoja harjoitteita yhdistellen kaikenlaisia joogan alalajeja. Tahti on rauhallinen, joten tunnilla on helppo pysyä mukana. Tule siis haastamaan itsesi uudella tavalla ja nauttimaan joogan lukuisista terveyshyödyistä. Mukaan tarvitset liikunnalliset vaatteet, jumppamaton sekä vesipullon. Tunnin mahdollista loppurentoutusta varten voit ottaa mukaan lämmintä vaatetta tai oman viltin.



PILATES ALKEET / PILATES AVOIN TASO

Pilates tunneilla keskitytään keskivartalon syvien lihasten harjoittamiseen ja hallintaan. Tunnin rauhallinen tempo auttaa kontrolloimaan jokaista liikettä ja löytämään oikeaoppiset ja tehokkaat suoritustekniikat. Tunneilla voit oppia löytämään keskivartalon lihakset uudella tavalla. Hengitysrytmi on tunneilla suuressa roolissa ja jokainen liike tehdään oman hengityksen tahdissa. Mukaan tarvitset liikunnalliset vaatteet, jumppamaton sekä vesipullon.

PILATES JATKO

Pilates jatko tunneilla keskitytään keskivartalon syvien lihasten harjoittamiseen ja hallintaan hieman haastavampien harjoitteiden avulla. Tunnin rauhallinen tempo auttaa kontrolloimaan jokaista liikettä ja löytämään oikeaoppiset ja tehokkaat suoritustekniikat. Tunneilla voit oppia löytämään keskivartalon lihakset uudella tavalla. Hengitysrytmi on tunneilla suuressa roolissa ja jokainen liike tehdään oman hengityksen tahdissa. Mukaan tarvitset liikunnalliset vaatteet, jumppamaton sekä vesipullon.

KEHONHUOLTO

Kehonhuolto tunnin tarkoituksena on palauttaa keho arjen rasituksesta sekä ehkäistä kehon erilaiset virheasennot. Tunnilta tehdään sekä aktiivisia, että passiivisia liikkuvuutta kehittäviä liikkeitä. Lopuksi tehdään rentoutusharjoitus, jonka aikana huolletaan myös mieli. Mukaan tarvitset liikunnalliset vaatteet, jumppamaton sekä vesipullon.

CORE + STRETCHING

Core + stretching tunnilla kehitetään keskivartalon voimaa sekä koko krokan liikkuvuutta. Noin puolet tunnista vahvistetaan vatsa, selkä- ja pakaralihaksia erilaisten lihaskunto- ja kehonhallintaliikkeiden avulla. Toinen puolikas käytetään palauttavaan venyttelyyn. Mukaan tarvitset liikunnalliset vaatteet, jumppamaton, sisäkengät ja vesipullon.



DANCE GROOVE

Dance Groove on hauska ja hikinen tanssitunti, jossa pääset nauttimaan eri tanssilajien rytmistä ja liikkeestä. Erilaisia tanssityylejä tunnilla ovat esimerkiksi lattarit, itämainen tanssi, flamenco, pop ja dancehall. Musiikkityylin mukaan tunnilla vaihdellaan rytmiä ja liikekieltä, mikä tekee tunnista monipuolisen ja vauhdikkaan. Tunnilla tempo vaihtelee vauhdikkaasta rytmistä rauhallisempaan, joten sykekin nousee ja laskee vuorotellen. Myös koreografioiden vaikeustaso vaihtelee. Tunnilla on tarkoitus pitää hauskaa, joten koreografiassa pysymistä tai oikeaan suuntaan menemistä ei tarvitse jännittää. Tärkeintä on heittäytyä musiikin mukaan! Tälle tunnille et tarvitse minkäänlaista tanssitaustaa, joten kaikki ovat tervetulleita pitämään hauskaa tanssin parissa!



GYMSTICK

Gymstick on lihaskuntotunti, jonka avulla kehität koko vartalon voimaa. Gymstick-jumppapepistä löytyvät vastuskuminauhat, jotka tuovat harjoitteluun vaihtelua ja tehokkuutta. Monipuolisten liikkeiden avulla kehität lihaskuntoa ja liikkuvuutta sekä tasapainoa. Jumppapepit löytyvät paikan päältä, joten et tarvitse omaa. Mukaan tarvitset liikunnalliset vaatteet, jumppamaton, sisäkengät ja vesipullon.



KIIINTEYTYYS

Kiiinteytys on lihaskuntopainotteinen tunti, jossa lämmitellään ja nostetaan sykettä helpoilla musiikin tempoon tehtävillä askelsarjoilla. Tämän jälkeen käydään läpi isoimmat lihasryhmät (Jalat, keskivartalo ja ylävartalon lihakset). Tunnella saatetaan käyttää kahvakuulia tai muita välineitä. Mukaan tarvitset liikunnalliset vaatteet, jumppamaton, sisäkengät ja vesipullon.

BAILA

Baila on hauska ja hikinen tanssitunti, jossa pääset nauttimaan eri tanssilajien rytmistä ja liikkeestä. Erilaisia tanssityylejä tunnilla ovat esimerkiksi lattarit, itämainen tanssi, flamenco, pop ja dancehall. Musiikkityyliin mukaan tunnilla vaihdellaan rytmiä ja liikekieltä, mikä tekee tunnista monipuolisen ja vauhdikkaan. Tunnilla tempo vaihtelee vauhdikkaasta rytmistä rauhallisempaan, joten sykekin nousee

ja laskee vuorotellen. Myös koreografioiden vaikeustaso vaihtelee. Tunnilla on tarkoitus pitää hauskaa, joten koreografiassa pysymistä tai oikeaan suuntaan menemistä ei tarvitse jännittää. Tärkeintä on heittäytyä musiikin mukaan! Tälle tunnille et tarvitse minkäänlaista tanssitaustaa, joten kaikki ovat tervetulleita pitämään hauskaa tanssin parissa. Mukaan tarvitset liikunnalliset vaatteet, sisäkengät ja vesipullon.

CORE+MOBILITY

Core + mobility tunnilla kehitetään keskivartalon voimaa sekä koko kropan liikkuvuutta. Tunnilla vahvistetaan vatsa, selkä- ja pakaralihaksia erilaisten lihaskunto- ja kehonhallintaliikkeiden avulla ja tehdään liikkuvuutta lisääviä harjoituksia ja venytyksiä. Mukaan tarvitset liikunnalliset vaatteet, jumppamaton, sisäkengät ja vesipullon.





MOBILITY STRETCHING

Mobility stretching tunneilla pääset kokeilemaan erilaisia liikkuvuus- ja venyttelytekniikoita. Säännöllinen liikkuvuusharjoittelu parantaa lihasten ja nivelten liikelaaajuutta ja näin vähentää lihaskäykkyyttä sekä alentaa vammarriskiä. Liikkuvuusharjoittelu parantaa myös aineenvaihduntaa ja verenkiertoa. Harjoitukset tukevat kaikenlaista liikuntaa ja ennen kaikkea se on erinomainen hyvinvoinnin lisä omaan arkeen. Mukaan tarvitset liikunnalliset vaatteet, jumppamaton ja vesipullon.

TEHOTREENI

Tehotreeni tunnilla tehdään toiminnallisia lihaskuntoharjoitteita ja nostetaan sykettä erilaisten liikkeiden ja hyppyjen avulla. Tunnilla jokainen liike tehdään tehokkaasti omassa tahdissa. Tehotreeni on tunti, jolla saat takuuvarmasti sykkeet ylös ja hien pintaan. Tunneilla saatetaan käyttää kahvakuulia tai muita välineitä. Mukaan tarvitset liikunnalliset vaatteet, jumppamaton, sisäkengät ja vesipullon.

KUNTOJUMPPA

Kuntojumppa on monipuolinen tunti, jonka avulla kehität voimaa, liikkuvuutta ja hengitys- sekä verenkiertoelimistöä. Tunti koostuu helpoista

askelsarjoista, joiden avulla lämmitellään ja nostetaan sykettä. Tämän jälkeen siirrytään lihaskuntoharjoitteluun. Tunnilla saatetaan käyttää kahvakuulia tai muita välineitä. Mukaan tarvitset liikunnalliset vaatteet, jumppamaton, sisäkengät ja vesipullon.

PELIRYHMÄT

Naisten ja miesten peliryhmä tarjoaa monipuolista pelaamista kunnon nostamiseksi mukavassa seurassa. Lajeina mm futsal, salibandy, koripallo, käsipallo ja ultimate. Ryhmään tulo ei vaadi huipputasoa osaamista eikä aikaisempaa pelikokemusta. Alkulämmittelyn ja eri pelilajien oheisharjoitteiden jälkeen pelataan rennolla meinillä niin, että hiki lentää sekä lopuksi venytellään. Mukaan tarvitset liikunnalliset vaatteet, jumppamaton, sisäkengät ja vesipullon.





TRE

TRE-stressinpurkuliikkeet eli TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) on amerikkalaisen tohtorin David Bercelin parikymmentä vuotta sitten kehittämä yksinkertainen, mutta voimakas menetelmä, jonka avulla ihminen voi käynnistää sisäsyntyisen stressaavista kokemuksista palauttavan neurogeenisen tärinän.

TRE-harjoitus on kehitetty vapauttamaan stressin supistamaa ja jännittämää kehoa ja palauttamaan keho vähitellen takaisin luonnolliseen sykkivään ja virtaavaan tilaan.

TRE-harjoituksen tarkoitus on ennen kaikkea rentouttaa ja lisätä hyvinvointia. Harjoituksen säännöllisen tekemisen myötä kyky sietää stressiä ja palautua stressaavista tilanteista tai esimerkiksi urheilusuorituksesta voi parantua. Ihmisen on täten helpompi pysytellä otollisessa vireystilassa.

Tälle kurssille on tervetulleita niin vasta-alkajat kuin menetelmän parissa jo pidempään olleet. Kurssilla käydään läpi vähän taustateoriaa, tehdään TRE:n perusharjoitusta ja sen variaatioita sekä harjoitellaan tärinän säätely- ja integrointitaitoja. TRE-menetelmän aloittamiselle paras ajankohta on suhteellisen normaali psyykinen ja fyysinen tila. Sairauden akuuttivaihe tai raskaana oleminen voivat olla esteitä aloittamiselle.

LUOVA LIIKE

Luovan liikkeen tunnilla liikettä ja tanssia lähestytään kokemuksellisuuden ja elämyksellisyyden kautta. Annetaan tilaa kehon luonnolliselle liikkeelle.

Harjoitteet ovat saaneet innoitetta erilaisista kehon ja mielen yhteyttä vahvistavista keho-tietoisuustekniikoista, modernin tanssin liikeimprovisaatiosta ja tanssi-liiketerapian menetelmistä. Kysymys on ikään kuin mindfulnessista liikkeessä, bodyfulnessista. Tanssi ja tietoinen liike aktivoi aivojen syvimpiä rakenteita, jotka ovat yhteydessä muistoihin, tunteisiin ja sosiaaliseen liittymiseen.

Jokaisella tunnilla on selvä rakenne. Tunti sisältää vapaampia että tarkemmin ohjeistettuja harjoituksia niin yksin, parin kanssa kuin ryhmässäkin. Tunti sopii kaikille. Ei koreografioita, ei oikeaa tai väärää tapaa liikkua.

Ohjaaja antaa erilaisia suosituksia ja ehdotuksia tavoille liikkua, jotka jokainen liikkuja voi ja saa ymmärtää omalla tavallaan – tällä tunnilla et voi liikkua väärin vaan parhaalla mahdollisella itsellesi sopivalla tavalla.

SENIOREIDEN KURSSIEN TUNTIKUVAUKSET

KEHONHUOLTO

Kehonhuolto tunnin tarkoituksena on palauttaa keho arjen rasituksesta sekä ehkäistä kehon erilaiset virheasennot. Tunnilla tehdään sekä aktiivisia, että passiivisia liikkuvuutta kehittäviä liikkeitä. Lopuksi tehdään rentoutusharjoitus, jonka aikana huolletaan myös mieli. Mukaan tarvitetset liikunnalliset vaatteet, jumppamaton sekä vesipullon.

KUNTOJUMPPA

Kuntojumppa on monipuolinen tunti, joka antaa lisää energiaa ja auttaa jaksamaan arjessa! Senioreille suunniteltujen tuntien harjoitukset ylläpitävät liikkumiskykyä ja koordinaatiota. Tunneilla pääset harjoittamaan monipuolisesta myös tasapainoa, lihaskuntoa sekä voimaa. Tunneilla on vaihteleva teema. Jokaiseen tuntiin sisältyy alkulämmittelyt sekä loppuvenyttelyt.



**KOTI- JA TOIMISTOREMONTIT
SISÄ- JA ULKOMAALAUSTYÖT
TALOYHTIÖIDEN REMONTIT**

**MAALAUSLIIKE
KUIKANMÄKI**
VUODESTA 1957



www.maalausliikehelsinki.com
PUH. 020 747 9230, toimisto@ma-ku.net
Koskelantie 42, 00610 Helsinki

Tuulen Tupa

Ylermintie 2
00760 Helsinki

Edullinen Juhlatila moneen tarpeeseen

puistolantuuventupa@gmail.com
050-594 2821
www.puistolantuulentupa.fi



YHTEYSTIEDOT

JALKAPALLON SEURAKOORDINAATTORI: jalkapallo@puistolnurheilijat.fi

JALKAPALLO

**TERVETULOA MUKAAN PUIU:N JALKAPALLOPERHEESEEN! MEILLÄ
PELAAVAT NIIN POJAT, TYTÖT, MIEHET KUIN NAISETKIN.**

Jalkapallojaosto tavoitteena on tarjota harrastusmahdollisuus kaikille halukkaille jalkapallon parissa. Toimintaa pyritään tarjoamaan lähellä kotia, kohtuullisin kustannuksin ja turvallisessa ympäristössä, pelaajan henkilökohtaisen innostuksen mukaan.

Jos olet kiinnostunut liittymään PuiU:n joukkueeseen, ota yhteyttä suoraan joukkueen toimihenkilöön, hän opastaa sinut treeneihin kokeilemaan.

PAINOPISTEET

Jokaista ikäluokkaa varten perustetaan yksi joukkue, ja päällekkäisiä ikäluokkajoukkueita ei perusteta. Tarvittaessa joukkueet tekevät keskenään yhteistyötä.

TAVOITELINJAUKSIA

- pelaajien määrän lisääminen
- joukkueiden toiminnan yhtenäistäminen ja uuden valmennuslinjan jalkauttaminen
- valmentajien osaamisen ylläpitäminen ja kehittäminen
- jaoston strategian tekeminen ja vieminen käytäntöön
- jaoston laatuprojektin edistäminen yhdessä Helsingin piirin kanssa, jotta seura saavuttaa – vähintään Palloliiton vaatimusten mukaisen minimitason.



PUIU:N JALKAPALLOKOULU TALVELLA 2023

**TULE MUKAAN PUIU:N JALKAPALLOKOULUUN
HARJOITTELEMAAN MONIPUOLISESTI
JALKAPALLON PERUSTEITA JA PITÄMÄÄN
HAUSKAA KIVIJEN KAVEREIDEN KANSSA!**

Samalla oppii myös keskittymistä sekä ryhmässä toimimista – kouluvalmiuksia siis. Jalkapallokoulu on suunnattu 4–6-vuotiaille tytöille ja pojille.

Harjoituksissa kehitetään erityisesti lasten motorisia perustaitoja esim. juoksemista, hyppäämistä, tasapaino- ja kehon hahmotuskykyä sekä välineenhallintataitoja, potkaisemista, heittämistä ja kiinniottamista. Jalkapallotekniikassa painotetaan kuljettamista, syöttämistä ja laukaisemista, ja pelataan paljon!

Varusteiksi harjoituksiin ulkoliikuntaan soveltuvat vaatteet ja kengät, juomapullo sekä oma pallo.

HARJOITUKSET JA ILMOITTAUTUMINEN

Maanantaisin klo 18.00–19.00 Tattarisuon jalkapallohallissa (Tattarisuontie 32, 00770 Helsinki).

- Talvikauden 2. periodi 9.1.–6.2.2023
(5 harjoituskertaa)
- Talvikauden 3. periodi 27.2.–27.3.2023
(5 harjoituskertaa)

HUOM! Periodeille ilmoittaudutaan erikseen eli ilmoittautuminen ei siirry automaattisesti periodilta toiselle. Paikkoja rajoitetusti, joten varmista paikkasi ajoissa myös 2. ja 3. periodilta – laskun eräpäivä vasta harjoitusten alkamispäivänä!

Mukaan voi liittyä myös kesken kauden jos ryhmässä on tilaa.

PERHEFUTIS 2–4 VUOTIAILLE

**TULE MUKAAN TUTUSTUMAAN JALKAPALLO
SALOIHIN YHDESSÄ LAPSESI KANSSA.**

Perhefutiksessa jokaisella ohjatulla tunnilla lapsella on mukana tuttu ja turvallinen aikuinen. Perhefutis-toimintaan kuuluu mm. erilaisia liikuntaleikkejä ja hauskoja tempurajoja sekä tutustumista jalkapallon perusteisiin. Perhefutis on suunnattu 2–4-vuotiaille tytöille ja pojille.

Jokainen tunti on yhteistunti (lapsi + aikuinen). Verkkarit päälle, juomapullo kainaloon ja mukaan iloiseen toimintaan. Oma pallo mukaan!

HARJOITUKSET JA ILMOITTAUTUMINEN

Keskiviikkoisin klo 18.00–19.00 Tattarisuon jalkapallohallissa (Tattarisuontie 32, 00770 Helsinki).

- Talvikauden 2. periodi 11.1.–8.2.2023
(5 harjoituskertaa)
- Talvikauden 3. periodi 1.3.–29.3.2023
(5 harjoituskertaa)

HUOM! Periodeille ilmoittaudutaan erikseen eli ilmoittautuminen ei siirry automaattisesti periodilta toiselle. Paikkoja rajoitetusti, joten varmista paikkasi ajoissa myös 2. ja 3. periodilta – laskun eräpäivä vasta harjoitusten alkamispäivänä!

Mukaan voi liittyä myös kesken kauden jos ryhmässä on tilaa.



**PUISTOLAN
URHEILIJOIDEN**

MIESTEN EDUSTUSJOUKKUE

PELAA KAUDELLA 2023

MIESTEN KOLMOSTA, ETELÄ LOHKO C.

JOUKKUEKUVA 2022:

VALMENTAJAT SEKÄ HUOLTAJA:

Petteri Sironen, Istvan Tarlosi, Erno Varga

YLÄRIVI:

Jesse Holmström, Teemu Honkaniemi (C), Maxim Poljakov, Kalle Lindström, Jesperi Kuula,
Teemu Lamppu, Eetu Mäntylä, Valtteri Vierikko, Egor Kuteynikov, Eeli Sissonen.

ALARIVI:

Niko Forssander, Arttu Mäntylä, Sauli Pajari, Sami Rinta-Kahila, Tomi Honkaniemi (mv),
Joonas Ruumensaari, Samy Talat, Markus Rosenblad, Joonas Stenlund.

POISSA:

Atte Virtanen, Ilmari Tiainen, Janne Kainulainen, Mika Jaakkola, Samir Talat, Saher Talat, Nehari
Sallahi, Paul Aboki, Emir Karakaya, Masoud Noori, Sanel Fetahovic, Ruben Pellicer,
Ilyas Roble, Drilon Klllokoqi, Jasper Lappalainen (mv), Simon Chibueze,
Aleksi Honkonen (mv), Rasmus Martin (mv), Toni Aaltonen (jojo)

MIESTEN HARRASTEJOUKKUEET

MIEHET -86

PuiU/86 on vuonna 2010 perustettu joukkue. Suurin osa pelaajista on nimen mukaisesti vuonna -86 syntyneitä PuiU:n juniorikasvatteja, mutta joukkuetta on täydennetty myös muissa ikäluokissa ja joukkueissa pelanneista nuorista miehistä.

TAVOITTEET:

Tavoitteenamme on kasvattaa ja pitää yllä hyvää kuntoa ja urheilullista asennetta rakkaan lajin parissa.

PuiULTRAS

Tervetuloa mukaan PuiU:n miesten harrastejoukkueeseen!

PuiU:n rento miesten harrastejoukkue ”PuiUltras” on perustettu kesäkuussa 2021. Harjoituksiin ovat tervetulleita ihan kaikki jalkapallon ystävät tasosta riippumatta. Varusteiksi ulkoliikuntaan soveltuvat kengät tai nappikset, juomapullo, pallo ja kelin mukainen vaatetus.

HARJOITUKSET

- Keskiviikkoisin ja sunnuntaisin klo 20–21 Tattarisuon jalkapallohallissa (Tattarisuontie 32, 00770 Helsinki).

NAISTEN JALKAPALLOKOULU

PuiU:N PULU

Vuonna 2018 käynnistynyt naisten jalkapallokoulu liikuttaa edelleen kerran viikossa tehokkaasti ja monipuolisesti yli kahtakymmentä eri ikäistä pelaajaa. Osa harrastajista on pelannut aikaisemmin, osa on aloittanut vasta aikuisena.

Asiantuntevan ja kannustavan valmentajan, Kimmo Ståhlhammarin, ohjauksessa joukkue on kehittynyt huimasti ja oli ensimmäisessä turnauksessaan elokuussa yhden maalin päässä lohkovoitosta. Syyskuussa vietettiin hauska ja urheilullinen viikonloppu Eerikkilässä PuiU:n Team Campissa. Lisäksi kehittymistä mitataan harjoituspeleissä useita kertoja vuodessa.

PuiU:n PuLu, Puistolän Lupaus, on naisten harrastetason jalkapallokoulu, johon kaikki lajista kiinnostuneet voivat liittyä. Lupaamme kunnan kohotusta ja lajissa kehittymistä hyvällä fiiliksellä. Tervetuloa mukaan!

LISÄTIETOJA ANTAA

- Eija Hartikainen, joukkueenjohtaja
p. 0400 01 2446
eikku.hartikainen@gmail.com

Kuva Eerikkilän Team Campista 24.9.2022



KUVAAJA MARI PALASOVAARA



ENERGISET HAUKAT

ENERGISET HAUKAT VIETTÄÄ 20-VUOTISTA
TAIVALTAAN VUONNA 2023

Energiset Haukat on perustettu vuonna 2003 EU:n vammaisten teemavuotena ja olemme Koillis-Helsingin ainoa soveltava jalkapallojoukkue. Mukaan voi tulla ikään, vammaan ja asuinpaikkaan katsomatta. Harjoittelemme läpi vuoden kaksi kertaa viikossa, osallistumme vuosittain soveltavan jalkapallon ja futsalin -turnauksiin sekä Puistolan Urheilijoiden jalkapallojaoston perinteiselle jalkapalloleirille, joka on koko viikonlopun kestävä.

Harjoittelemme talvikaudella lokakuu 2022– huhtikuu 2023 keskiviikkoisin Puistolan peruskoululla ja sunnuntaisin Myllypuron Pallomylly jalkapallohallissa.

LISÄTIEDOT

<https://www.puistolanurheilijat.fi/jalkapallo/energiset-haukat/>

JOUKKUEJOHTAJAT

- Arzu Caydam-Lehtonen
p. 0400 60 7932
- Jarmo Nieminen
p. 045 134 3002





B-POJAT

Joukkue koostuu pääasiassa vuonna 2006 syntyneistä pojista. Tällä hetkellä joukkueessa on n. 20 poikaa. Valmennuksesta vastaavat koulutetut valmentajat. Harjoitteleme kolme kertaa viikossa. Pelaamme talvella harjoituspelejä. Kaudella 2021 sijoituimme 2. divisioonan jatkosarjassa toiseksi.

Mikäli haluat joukkueeseen mukaan ota yhteyttä joukkueenjohtajaan. Meillä on aina avoimet harjoitukset ja otamme mielellämme motivoituneita pelaajia, joilla on futiksen perustaidot kunnossa.

VALMENTAJA

- Roberto Ouahmane

JOUKKUEENJOHTAJA

- Eero Pohjakallio
p. 040 506 7007
- Saija Hynninen
-

LISÄTIEDOT

puiup06joukkue@gmail.com

POJAT -07-08-09

(D-JUNIORIT)

2007, 2008 ja 2009 syntyneiden poikien joukkue

Olemme Puiu poikien 07/08/09 joukkue Helsingin Puistolasta

Harjoitteleme yhdessä 2–4 kertaa viikossa ja pelaamme piirisarjaa sekä talvisarjaa eri tasoilla. Kalenteri täyttyy myös monilla yhteisillä harjoitusotteluilla sekä 11v11 että 8v8.

Uudet pelaajat tervetuloa, meiltä löytyy jokaiselle pelaajalle sopiva taso, olet sitten kokenempi tai vasta harrastusta aloitteleva.

JOUKKUEENJOHTAJA

- Mirikka Doray
Mirikka@puistolannurheilijat.fi

TALVIAIKATAULU

Tattarisuon hallissa treenit ti ja to klo 19–20



”MEILLÄ HARRASTAT
HYVÄSSÄ JA HAUSKASSA
ILMAPIIRISSÄ SEKÄ
LAADUKKAASSA
VALMENNUKSESSA.”

Pojat 07-08-09

Localfans.fi

2023 PUIU MALLISTO

UUTUDET!



www.localfans.fi



POJAT -11

KIINNOSTAAKO JALKAPALLO MUKAVASSA JOUKKUEESSA, JOSSA PÄÄSEE KEHITTÄMÄÄN TAITOJA KOHTI OMAA HUIPPUA?

Puistolalan Urheilijoiden vuonna 2011 syntyneiden poikien joukkue kutsuu mukaan toimintaansa lajista kiinnostuneita pelaajia.

Joukkueeseen kuuluu tällä hetkellä noin 40 pelaajaa ja pelaamme erilaisilla peliryhmillä ja tasoilla (harraste, haaste ja kilpa) turnauksissa ja Palloliiton sarjoissa. Tavoitteena on löytää jokaiselle pelaajalle oma paikkansa niin joukkueessa kuin pelitilanteissakin.

Kauden 2022 kohokohtia ovat olleet erityisesti pelimatkat Petäjäviedelle, Mikkeliin, Saloon ja Varkauteen eri turnauksiin. Tulevalla kaudella suunnitelmassa on jälleen useampi turnaus myös Etelä-Suomen ulkopuolella ja lisäksi valmistelemme Espanjaan keväällä 2024 suuntautuvaa turnaus- ja leirimatkaa.

Jalkapalloharjoitusten ohella keväällä 2022 on järjestetty treenejä mm. judotatamalla, sulkapallokentällä, frisbeegolf radalla ja Urheassa

huippuvalmentajien ohjauksessa. Tämän lisäksi kaverisuhteita rakennetaan myös muilla vapaaehtoisilla tapahtumilla kuten pöytälatkä- ja pelikonsoliturnauksilla.

VALMENTAJAT

Illoisen ja energisen joukkueen vastuvalmentajana toimii Ville Teräs. Valmennustiimissä apuvalmentajina toimivat Hanna Uimonen, Tomi Uimonen, Ali Tozalan ja Leevi Latvala.

JOUKKUEENJOHTAJA Konsta Kuokkanen kertoo mielellään lisää joukkueen toiminnasta. Olipa kysymyksesi pieni tai suuri, niin ota rohkeasti yhteyttä Konstaan:

p11jojo@puistolalanurheilijat.fi
p. 050 306 3701

PS.

Liity mukaan menoon myös sosiaalisessa mediassa. Tunteita ja tunnelmia kentällä ja sen laidoilta löydät instagramista @puuu_p11



**”YLÄRIMA ALAS
PIIU ON
PARAS!”**

POJAT -12

(F- JUNIORIT)

TERVETULOA MUKAAN

PIIUN -12 SYNTYNEIDEN JENGIIN!

PuiUn -12 joukkue perustettiin toukokuussa 2018. Uudet pelaajat ovat tervetulleita kokeilemaan ja liittymään mukaan iloiseen joukkueeseemme milloin tahansa kauden aikana. Aloittavan tasolla ei ole väliä, sillä tarkoitus on tarjota onnistumisen tunteita kaikille pelaajille. Meidän joukkueessa on mahtava yhteishenki ja mukana viihtyy varmasti lapset ja aikuiset.

KAUSI 2022–23

Talvipakkasilla jalkapallotreenit on maanantaisin klo 17–18 Tattarisuon kuplahallissa (Tattarisuontie 32), keskiviikkoisin klo 16–17 Mosan Wembleyllä ja perjantaisin vuoroviikoin Tattarisuon hallissa klo 17–18 / Koudan salissa (Puistolankatu liikuntahalli) klo 18.30–19.30. Jalkapalloharjoittelun lisäksi talvikaudella on tarjolla myös ohjattuja SuperPark-treenejä.

Harjoitukset kesäkaudella 2022 maanantaisin klo 17–18 Koudan tekonurmella ja keskiviikkoisin klo 17–18 Tapulin tekonurmella.

Kun liitytte joukkueeseen saatte:

- Osaavan vastuuvaimentajan ja innostavat apuvaimentajat
- Kahdet harjoitukset viikossa
- Pelilisenssin ja vakuutuksen
- Turnauksia ja tietysti HesaCup!
- Sarjapelit keväisin ja syksyisin
- Mahtavia harkkapelikokemuksia ystäväjengien kanssa lähiseuroista.

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT

Tarkempaa tietoa joukkueesta ja sen toiminnasta saat joukkueenjohtajalta

- Jenna Jylhä,
jenna.jylha@gmail.com
p. 050 917 2686
- Sami Koivuranta
samikoivuranta@hotmail.com



POJAT -13

(F-JUNIORIT)

TERVETULOA MUKAAN PUIUN 2013
SYNTYNEIDEN JOUKKUEESEEN!

Harrastamme futista koska se on kivaa, treeneissä oppii uusia juttuja ja koulussa jaksaa keskittyä paljon paremmin kun osaamme ryhmätyön taitoja.

Laita viesti joukkueenjohtajalle ja tule mukaan kokeilemaan!

HARJOITUKSET

Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 19–20
Tattarisuon jalkapallohallissa (Tattarisuontie 32,
00770 Helsinki).

LISÄTIEDOT

- Niina Kosonen, joukkueenjohtaja
p13jojo@puistolnurheilijat.fi
- Jussi Olavi Matikka, päävalmentaja
p. 040 528 8179
- Ruben De Julian
ruben@puistolnurheilijat.fi
p. 040 847 8486

”VALKUT
MEILLÄ ON KIVOJA
JA PARASTA ON
TIETYSTI TYKITTÄÄ
MAALEJA :)”





Pojat -14

POJAT -14

TERVETULOA MUKAAN PUIUN 2014
SYNTYNEIDEN JOUKKUEESEEN!

Harrastamme futista koska se on kivaa, treeneissä oppii uusia juttuja ja koulussa jaksaa keskittyä paljon paremmin kun osaamme ryhmätyön taitoja. Joukkue on perustettu kesällä 2020.

Tule mukaan kokeilemaan!

HARJOITUKSET

Tiistaisin ja torstaisin klo 18–19 Tattarisuon jalkapallohallissa (Tattarisuontie 32, 00770 Helsinki).

Harjoituspelejä erikseen sovittavina aikoina.

LISÄTIEDOT

- jalkapallo@puistolaturheilijat.fi
- Atte Virtanen, valmentaja/joukkueenjohtaja
atte.virtanen@a2b.fi
p. 044 346 9550

KOILLIS-HELSINGIN LÄHITIETO

Koillisen Helsingin suosituin paikallislehti • www.lahitieto.fi



Pojat -15

POJAT -15

TERVETULOAA MUKAAN PUIU:N 2015
SYNTYNEIDEN POIKIEN JOUKKUEESEEN!

Joukkue on perustettu toukokuussa
2021.

HARJOITUKSET

Tiistaisin ja torstaisin klo 18–19 Tattarisuon
jalkapallohallissa (Tattarisuontie 32,
00770 Helsinki).

Treeneihin tarvitset mukaan ulkoliikuntaan
soveltuvat vaatteet ja kengät, juomapullon sekä oman
pallon.

Harjoituspelejä erikseen sovittavina aikoina.

LISÄTIEDOT

- jalkapallo@puistolnurheilijat.fi
- Lars Timberg, joukkueenjohtaja
p15@puistolnurheilijat.fi
p. 050 516 0708

POJAT/TYTÖT -16

TERVETULOAA MUKAAN PUIU:N 2016
SYNTYNEIDEN JOUKKUEESEEN!

PuiU:n uusi ikäkausijoukkue 2016 syntyneet tytöt ja
pojat on perustettu elokuussa 2022. Tule mukaan!

HARJOITUKSET

Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 18–19 Tattarisuon
jalkapallohallissa (Tattarisuontie 32,
00770 Helsinki).

Treeneihin tarvitset mukaan ulkoliikuntaan
soveltuvat vaatteet ja kengät, juomapullon sekä oman
pallon.

Harjoituspelejä erikseen sovittavina aikoina.

LISÄTIEDOT

- jalkapallo@puistolnurheilijat.fi



TYTÖT 2010-11

TERVETULOA MUKAAN
PUIJUN 2010-11 SYNTYNEIDEN
TYTTÖJOUKKUEESEEN!

Haemme uusia pelaajia – tervetuloa kokeilemaan, olitpa sitten vasta-alkaja tai jo hieman lajia harrastanut!

HARJOITUKSET

Tiistaisin ja torstaisin klo 17.00–18.00 Tattarisuon jalkapallohallissa (Tattarisuontie 32, 00770 Helsinki).

Perjantaisin vuoroviikoin joko klo 17.00–18.00 Tattarisuon jalkapallohallissa TAI klo 18.30–19.30 Koudan salissa (Puistolantie liikuntahalli).

LISÄTIEDOT

- Perttu Miettinen
perttu.miettinen@me.com
p. +358 40 563 4350





Kultahelmi

Tikkurilan Prisma-keskus
Tikkuraitti 20, 01300 Vantaa • 09-2713060
www.kultahelmi.fi



TYTÖT -12 (E-JUNIORIT)

**TERVETULOA MUKAAN PUIU:N 2012-2013
SYNTYNEIDEN TYTTÖJEN JOUKKUEESEEN!**

Harrastamme futista koska se on kivaa, treeneissä oppii uusia juttuja ja koulussa jaksaa keskittyä paljon paremmin kun osaamme ryhmätyön taitoja. Joukkue on perustettu elokuussa 2021.

Toimintaa pyritään tarjoamaan lähellä kotia, kohtuullisin kustannuksin ja turvallisessa ympäristössä, pelaajan henkilökohtaisen innostuksen mukaan.

Uudet pelaajat ovat tervetulleita kokeilemaan ja liittymään mukaan joukkueeseen milloin tahansa kauden aikana.

HARJOITUKSET

Tiistaisin ja torstaisin klo 19–20 Tattarisuon jalkapallohallissa (Tattarisuontie 32, 00770 Helsinki).

Treeneihin tarvitset mukaan ulkoliikuntaan soveltuvat vaatteet ja kengät, juomapullon sekä oman pallon.

Harjoituspelejä erikseen sovittavina aikoina.

LISÄTIEDOT

- Mirkka Doray
Mirkka@puistolnurheilijat.fi
p. 050 592 6856
jalkapallo@puistolnurheilijat.fi



RAJASÄRKKÄ

**SULKAPALLOVALMENNUSKESKUS
BADMINTON COACHING CENTER**

Sulkapallovalmennusta kolmen vuosikymmenen kokemuksella
www.rajasarkka.fi **050 514 9318**

TYTÖT -14-15

TERVETULOA MUKAAN PUIUN NUOREEN TYTTÖJOUKKUEESEEN!

Joukkueen vastuuvallmentajana toimii Ilmari Sahri. Apuvallmentajina toimivat: Otto Helin, Petri Masters ja Siina Kämäräinen.

Tytöt treenavat 2–3 kertaa viikossa Koudan nurmella ja Jakomäen tekonurmella. Talvikaudella treenit pidetään Tattarisuon kuplahallissa.

Vuoden aikana osallistuimme useisiin turnauksiin, kuten Stadi Cupiin, Hukka Cupiin ja Koivu Cupiin. Lisäksi olemme mukana piirisarjapeleissä kesä- ja talvikaudella. Osallistumme myös Talviliigaan.

Joukkue osallistui ensimmäistä kertaa PuiUn perinteiselle Eerikkilän leirille syyskuussa.

HARJOITUKSET

Tiistaisin ja torstaisin klo 17–18 Tattarisuon jalkapallohallissa (Tattarisuontie 32, 00770 Helsinki).

LISÄTIEDOT

- Heidi Ylihjeljo
heidi.ylihjeljo@gmail.com
p. 040 828 4864






NEXT *we*
print

sinun
PAINOTALOSI

vuodesta 1968

Next Print Oy • Ormusmäentie 4, 00700 Helsinki • nextprint.fi



HELSINGIN MAILAPELIKESKUS



www.mailapelikeskus.fi



50 aktiviteettia,
kokous- ja saunatilat
sekä ravintolapalvelut
virkistyspäiviin,
pikkujouluihin
ja perhejuhliin!

Kysy ehdotusta,
vastaamme ripeästi!

www.tykyvaivahelsinki.fi

TAPANILAN
URHEILUKESKUS



SULKAPALLO

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA

PIIU:N SULKAPALLOJAOSTON TOIMINTAAN!





**SULKAPALLO-
JAOSTON TOIMIKAUDET
OVAT ELOKUUSTA
JOULUKUUHUN
JA TAMMIKUUSTA
TOUKOKUUHUN.**

Seuramme tarjoaa laadukasta sulkapallovalmennusta kaiken

ikäisille vauvasta vaariin, onnistumisen elämyksiä, yhdessäolon hetkiä sekä tietysti vinhaa sulan viuhumista.

Oli tavoitteenasi sitten huipulle pääsy tai vain kavereiden kanssa rento lätkiminen, niin vaihtoehtoja on tarjolla.

PuiU:n Sulkapallojaoston keskeinen tavoite on tarjota jokaiselle lapselle, nuorelle tai aikuiselle mahdollisuus harrastaa sulkapalloa omien mieltymysten mukaan harraste- ja kilpatasolla. Jokaiselle löytyy haasteita ja onnistumisia omalla tasollaan – myös hänelle, joka haluaa kehittyä huippupelaajaksi.

Toiminnan painopiste on vahvasti junioritoiminnassa. Kilpapelajaamme harjoittelevat 2–3 kertaa viikossa, 5–8 vuotiaille tytöille ja pojille suunnattu Minisulkisryhmä on saavuttanut suosionsa ja kokoontuu viikottain. Näiden lisäksi Junnukoulut (9–13 vuotiaat) kokoontuvat kahdesti viikossa, ja myös aikuisille ja nuorille kuntopelaajaryhmille on omat ryhmänsä.

Emme rakenna pelaajistoamme ja joukkueitamme muista seuroista houkutelujen pelaajien varaan, vaan kasvatamme itse omat pelaajamme.

Yrityksille ja erityisryhmille suunnattua kurssitoimintaa jatketaan ja yhteistyötä paikallisten koulujen kanssa ylläpidetään edelleen.



TÄHTISEURA

Sulkapallojaoston toiminnan ja valmennuksen tason laadusta kertoo Olympiakomitean sulkapallojaostolle 2018

myöntämä lasten ja nuorten Tähtiseura-status: "Puistolan Urheilijat ry:n Sulkapallojaosto on saanut lasten ja nuorten osa-alueen tähtimerkin. Se viestii siitä, että seura luo lapsille ja nuorille turvallisen, kehittävän ja innostavan ympäristön harrastaa ja urheilla, jaosto täyttää seuran johtamisen ja lasten urheilun laatutekijät ja on osa suurempaa seuraverkostoa."



SULKAPALLOJAOSTON TOIMINTAA

- Viikonloppuleiri Pajulahden liikuntakeskuksessa
- Aktiivinen kilpailujen järjestäminen junioreille ja aikuisille (syksyllä 2022 juniorieliitti syyskuussa ja 17–15-SM-kilpailut marraskuussa, keväällä 2023 kansalliset kilpailut)
- Tiiviit sulkapallokurssit aloittelijoille ja pidemmälle ethtineille sulkapallon harrastajille

PÄÄTOIMIPAIKKA

Helsingin Mailapelikeskus
Tapulikaupungintie 4, 00750 Helsinki
sulkapallo@puistolanurheilijat.fi
www.puistolanurheilijat.fi/sulkapallo



RYHMÄT

MINISULKIS

Minisulkis-ryhmä tarjoaa 5–8-vuotiaille lapsille mahdollisuuden perehtyä sulkapalloon. Se sisältää paljon leikkiä ja liikuntaa, ja samalla tutustutaan sulkapalloon peli- ja liikuntamuotona. Varusteiksi riittävät sisäliikuntajalkineet, shortsit ja T-paita ja tietyt reipas mieli – lainamaila ja pallot tulevat jaoston puolelta

HARRASTAJARYHMÄT

Harrastajaryhmiä on kahdenlaisia: aloittelevat harrastajat ja jatkavat harrastajat ikäryhmässä 14–17-vuotiaat. Ryhmissä opetellaan sulkapallon perustekniikkaa ja pelaillaan harrastusmielessä, kisoihin osallistumista suositellaan mutta ei vaadita.

KILPARYHMÄ C / AIKUISKILPA

Kilparyhmä C:ssä on nuoria ja vanhempia pelaajia, joilla tekniikka alkaa jo olla hallussa ja kilpailuissakin kehdataan näyttäytyä silloin tällöin.

Täällä treenataan samoja asioita kuin muissa kilparyhmissä, kenties hieman harvemmin – mutta sitäkin suuremmalla sydämellä!



JUNNUKOULUT

Junnukoulut on tarkoitettu alle 9–13-vuotiaille aloitteleville pelaajille. Ryhmissä opetellaan liikkumisen ja sulkapallon alkeet ja pidetään hauskaa!

KILPARYHMÄT 1–4

Kilpapelajaat harjoittelevat kovaa Suomen huippuvalmentajien johdolla useasti viikossa. Pelaajien ikähaarukka lähtee noin kymmenestä vuodesta ylöspäin ja saa jatkaa niin kauan kuin intoa sulkapallon treenaamiseen ja kilpailamiseen riittää.

Täällä kehitetään tekniikkaa, taktiikkaa, liikkumista ja peli-iloa: tähtäimenä maine ja olympiakulta.

AIKUISTEN KUNTORYHMÄ

Aikuisten ryhmissä opetellaan perustekniikkaa ja liikkumista. Jos intoa riittää, on tämä hyvä ponnahduslauta liittyä kilparyhmä C:hen ja lisätä harjoitusten (ja hien) määrää.

ceegol

Korkealaatuisten mailapelite tuotteiden maahantuoja

Sulkaapallo, Padel, Pickleball, Pöytätennis, Tennis

Yli 10v kokemus – useita tunnettuja brändejä

Seurayhteistyö

Lue lisää: www.ceegol.com

Atria®

PERHETILOILTA VUODESTA 1903



TENNIS

TERVETULOA PUIU:N TENNISJAOSTON TOIMINTAAN!

Tennisjaoston kautta seuran ja erityisesti jaoston jäsenet saavat hienot puitteet tenniksen valmennukseen, harjoitteluun, harraste- ja kilpapelamiseen sekä mukavaan yhdessäoloon yhteisen harrastuksen parissa. Pelaajia kannustetaan myös omatoimisuuteen ja luodaan perustaa elinikäiseen harrastamiseen.

Tennisjaosto tarjoaa turvalliset pelitilat ja -olosuhteet, joihin vanhemmat voivat jättää lapset ja nuoret turvallisesti peliharrastuksen pariin. Jaosto toimii yhteistyössä Puistolan Tennis- ja palloiluhalli Oy:n kanssa.

TENNISJAOSTO LISÄTIEDOT

- Mikko Reponen
p. 050 526 7897
mikko.reponen@puistolanurheilijat.fi
tennis@puistolanurheilijat.fi
www.puistolanurheilijat.fi/tennis
www.facebook.com/puiutennis/

JAOSTON PÄÄTOIMIPAIKKA

Helsingin Mailapelikeskus
Tapulikaupungintie 4





PUU
MINITENNIS



MINITENNIS

Minitennis sopii 5–7-vuotiaille tytöille ja pojille. Minitennisharjoituksissa lapselle opetetaan tenniksen perustekniikoita ja pallonkäsittelyä sekä kehitetään lajin kannalta olennaisia motorisia perustaitoja.

Minitennistä pelataan pienemmällä kentällä ja pehmeämmillä palloilla. Minitennis antaa lapselle hyvät valmiudet jatkaa tenniksen harrastamista myöhemmin seuran miditennisryhmissä.

Sisäliikuntavarustus, mailan saa tarvittaessa lainaksi seuralta.

MIDITENNIS

Miditennis on suunnattu 7–12-vuotiaille tytöille ja pojille. Miditenniksessä nuorille opetetaan pallonja mailankäsittelyä, tenniksen perustekniikoita ja taktikoita sekä kehitetään lajin kannalta olennaisia motorisia taitoja.

Miditennistä pelataan normaalia pienemmällä kentällä ja hitaammilla palloilla. Miditennis antaa lapselle hyvät valmiudet jatkaa tenniksen harrastamista myöhemmin seuran tenniskouluryhmissä.

Miditennisharjoitukset ovat 1–2 kertaa viikossa.

Sisäliikuntavarustus, mailan saa tarvittaessa lainaksi seuralta.

TENNISKOULU

Tenniskoulu on 13–17-vuotiaille tytöille ja pojille. Harjoittelu tapahtuu 4–6 pelaajan ryhmissä, jotka muodostetaan iän ja pelitason mukaan. Tenniskoulussa opit tenniksen tekniikan, saat vinkkejä peliisi ja löydät uusia kavereita. Harjoitukset 1–2 kertaa viikossa mahdollisuuksien mukaan.

AIKUISTENNIS

Aikuistennis on yli 18-vuotiaille naisille ja miehille. Valmennusryhmissä harjoitellaan neljän hengen tasoryhmissä. Opit tenniksen tekniikat, saat yksilöllistä ammattitaitoista valmennusta ja uutta puhtia peliisi. Harjoituksia 1–2 kertaa viikossa mahdollisuuksien mukaan.



KARATE

TERVETULOA MUKAAN PUIU:N KARATEJAOSTON TOIMINTAAN!

Seurassamme harjoitellaan monipuolista karatea. Tyyliuuntana on Wado-Ryu Karatejutsu, mutta otamme vaikutteita myös muista tyyliuunnista ja kamppailulajeista. Perusajatuksena on toimivuus itsepuolustus- ja kamppailutilanteissa. Seura on perustettu vuonna 1997, ja syksyllä 2018 Bushido Helsinki liittyi Puistolan Urheilijoihin. Treenaamme Puistola-Tapulikaupunki-alueella.

LASTEN KARATEKOULU

Aikuiskaraten lisäksi painosamme myös paljon junnukarateen. Karate opettaa toimimaan oikein esimerkiksi ristiriitatilanteissa, sillä itsehillintä ja harkintakyky kasvavat. Lapsen itsetunto saa karaten kautta vahvistusta ja karatessa lapset oppivat ottamaan muut lapset huomioon. Seurassamme lapsia kohdellaan tasavertaisesti, eikä heidän tarvitse

kilpailla toistensa kanssa. Saavutustasot on jaettu pienempiin osioihin (natsoihin), jolloin lapsi näkee edistymisensä nopeammin.

AIKUISTEN KARATE

Karate on monipuolinen harrastus, joka sopii kaikenikäisille sukupuoleen katsomatta. Laji kehittää motoriikkaa ja lihaskuntoa, parantaa keskittymiskykyä ja itsevarmuutta, sekä kasvattaa pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Tekniikkavalikoimaan kuuluu potkujen ja lyöntien lisäksi mm. erilaisia kaatoja, heittoja, irrottautumisia, lukkoja sekä erilaisia kaatumisharjoitteita. Harjoituksissa tehdään myös lihaskunto- ja koordinaatioharjoituksia, sekä erilaisia kuntopiiriityppisiä harjoitteita.

Et tarvitse aiempaa kokemusta karatesta.



TREENIPAIKAT
•
**PUISTOLANRAITIN
ALA-ASTE NURKKA,
NURKKATIE 2**
•
**TUULENTUPA,
YLERMINTIE 2**

AIKUISTEN ITSEPUOLUSTUSKURSSI

Tarjoamme itsepuolustuskursseja yli 14-vuotiaille.

Kurssilla harjoitellaan käytännön itsepuolustustekniikkaa ja karaten perusteita sekä kohotetaan kuntoa.

Kurssi sopii kaikille. Mahdollisuus jatkaa kurssin jälkeen aikuisten karateryhmissä.

LISÄTIEDOT

- Seppo Wira
p. 040 527 4981

KENDO

**PUISTOLAN
URHEILJOISSA
TOIMII MYÖS
KENDOJAOSTO.**

**KENDOJAOSTO,
TIEDUSTELUT**

- timo.bengs@gmail.com





KESÄLEIRIT 2023

SUMMER GAMES

5.6. – 22.6.2023

VIETÄ IKIMUISTOINEN LEIRIKESÄ PUUSTOLAN URHEILIJOIDEN KESÄLEIRILLÄ YHDESSÄ UUSIEN JA VANHOJEN YSTÄVIEN KANSSA!

Summer Games -liikuntaleiri tarjoaa monipuolista liikuntaa, sporttisia pelejä, leikkejä ja kilpailua, yhdessä oloa, onnistumisen elämyksiä sekä uusia ja vanhoja kavereita!

Leiri on tarkoitettu 1.–6. luokkalaisille lapsille. Leiri järjestetään arkipäivisin kesäkuun kolmella ensimmäisellä viikolla. Ohjattua toimintaa leireillä on klo 9–15 välisenä aikana, mutta ohjaajat ovat paikalla klo 8.30–15.30 tai kun kaikki lapset ovat lähteneet. Voit osallistua yhdelle tai useammalle viikolle.

LEIRIPÄIVÄ JA -OHJELMA

Jokainen viikko sisältää muun muassa yleisurheilua, jalkapalloa, sulkapalloa, koripalloa, pelejä ja leikkejä sekä pyöräretken uimahalliin. Julkaisemme ohjelman ennen leirin alkua.

PAIKKA

Puustolan peruskoulu sekä Puustolan liikuntapuiston alue. (Koudantie 2)

Uimaretkipäivänä pyöräilemme Tikkurilan tai Malmin uimahallille. Uintipäivä riippuu sääennusteista ja se ilmoitetaan leirin aikana.

Leirin hintaan sisältyy: leirituote, ohjaajien palkkiot, tilavuokrat, lämmin ruoka, välipalat, vakuutus ja käynnit uimahallissa.

LUE LISÄÄ

- www.puustolanurheilijat.fi/kuntoliikunta

BENKUN SEIKKAILULEIRI

24.7. – 30.7.2023

VIETÄ UNOHTUMATON SEIKKAILUVIIKKO BENGTSÅRIN SAARELLA HANGOSSA!

Viikon kestävä yöleiri Bengtsårin leirisaarella Hangossa on tarkoitettu 9–13-vuotiaille lapsille. Leirillä ohjelmassa on muun muassa uintia, saunomista, maastoleikkejä, melontaa, pelejä, kisailuja, partiotaitoja, luonnossa liikkumista ja kaikkea mukavaa!

Tule mukaamme kanoottiretkelle illan hämärtyessä, kokemaan yllätyksellisiä hetkiä iltanuotiolla tikkupullan tuoksussa sekä veneilemään aurinkoisessa saaristossa!

Tule kanssamme valloittamaan leirisaari!

Leirin hintaan sisältyy: matkat, ruokailut, telttamajoitus, vakuutus, runsas ohjelma sekä leirituote.

YHTEYSTIEDOT

- kuntoliikunta@puustolanurheilijat.fi
- p. 040 417 7646

Lähes jokainen asiakkaamme suosittelee meitä.



**Kirsi-Marja
Johansson-Torvinen**
040 594 8231



Leena Pakarinen
0400 579 297



Mari Börman
0400 199 921



Pertti Kanon
040 758 7596



Mika Eerola
0400 990 803



Kai Lehtola
044 514 0164



Vesa Pokkinen
044 240 5117



Pirkko Salminen
040 143 3244



Kauko Ruuska
040 830 8755



Jari Valtonen
040 830 8007



Roosa Toots
050 571 0263



Mika Bergström
040 505 9393



Tomi Suvinen
044 335 5135



Mila Huhtala
040 670 6692



Jessica Lindström
040 099 0802



Kiinteistömaailma

Malmi-Tapanila
Kirkonkyläntie 8,
00700 Helsinki
(09) 350 7270
malmi@
kiinteistomaailma.fi

Puistola
Puistolantori 1,
00760 Helsinki
0400 171 816
helsinki.puistola@
kiinteistomaailma.fi

Sipoo
Gneissikaari 8,
01150 Sipoo
040 080 8072
sipoo@
kiinteistomaailma.fi



PuU:n toimisto
Puistolantori 1, 00760 HELSINKI
toimisto@puistolanurheilijat.fi
www.puistolanurheilijat.fi

Hallintosihtööri
Susanna Kuikanmäki
p. 050 5644 132
susanna.kuikanmaki@puistolanurheilijat.fi

Puheenjohtaja Uljas Joki
p. 050 594 2821,
uli.joki@gmail.com

Varapuheenjohtaja Jouko Siro
p. 050 318 2165,
jouko.siro@helsinki.fi

**LISÄTIETOJA RYHMISTÄMME
SEKÄ YHTEYSTIETOJA LÖYDÄT
KOTISIVUILTAMME**

www.puistolanurheilijat.fi

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

www.puistolanurheilijat.fi/kuntoliikunta
www.facebook.com/puistolanurheilijatkunto/

KUNTO- JA TERVEYS-LIIKUNTAJAOSTO

- Kuntoliikuntavastaava Emilia Heinonen
p. 040 417 7646
kuntoliikunta@puistolanurheilijat.fi

JALKAPALLO

www.puistolanurheilijat.fi/jalkapallo

JALKAPALLOJAOSTO

- Junioripäällikkö Ruben de Julian
p. 040 847 8486
ruben@puistolanurheilijat.fi
- Seurakoordinaattori Melina Johansson
jalkapallo@puistolanurheilijat.fi ”

TENNIS

www.puistolanurheilijat.fi/tennis
www.facebook.com/puiutennis/

TENNISJAOSTO

- Helsingin Mailapelikeskus
Tapulikaupungintie 4, 00750 Helsinki
p. 050 526 7897
tennis@puistolanurheilijat.fi
- Päävalmentaja Mikko Reponen
p. 050 526 7897
mikko.reponen@puistolanurheilijat.fi

SULKAPALLO

www.puistolanurheilijat.fi/sulkapallo

SULKAPALLOJAOSTO

- Helsingin Mailapelikeskus
Tapulikaupungintie 4, 00750 Helsinki
sulkapallo@puistolanurheilijat.fi
- Puheenjohtaja Antti Rajasärkkä
p. 050 514 9318
sulkapallo@puistolanurheilijat.fi
- Varapuheenjohtaja, kenttävalvonta
Mikael Wiksten
p. 050 559 3515
sulkapallo@puistolanurheilijat.fi
- Päävalmentaja Pekka Sarasjärvi
p. 040 581 4947
Pekka.Sarasjarvi@luukku.com