

KEVÄT 2018

TOIMINTA KALENTERI



Tampereen Kuntoliikunta ry

Luonnonyrttiretki Seitsemiseen

Lauantaina 26.5.2018. Vetäjänä Kimmo Sunell.



Lähtö kimpakyydillä klo 9.00, Vanhan kirkon edestä. Ilmoittautumiset 18.5.17 mennessä Veikko Linnulle p. 040 7332744. **Hinta 30 €.** Kerätään luonnosta "salattiaineita" ja muita yrttejä, jotka myös syödään / juodaan. Voidaan valmistaa esim. petteleipää, jäkäläsoppaa, korvikekahvia tai muita luonnonmuonia. Hintaan sisältyy myös "oikeaa" ruokaa, keittolounas ja kahvi.



Tampereen Kuntoliikunta ry VUOSIKOKOUS

Aika: Keskiviikko 4.4.2018 klo 19.00.

Paikka: Linkosuon Kuparisali Näsilinnankatu 26.

Asioina: seuran toimintakertomus ja tilinpäätös



Ennen kokousta klo 17.30 Aito Säästöpankin lakimies esitelmöi aiheesta perintö ja lahjaverot sekä edunvalvontapaperin laatiminen. Ilmoittautumiset maanantaihin 26.3.2018 mennessä, Veikko Lintu puh. 040 7332744.

Takun tiedotus muuttuu

Taku aikoo säästää postituskuluissa, eikä jatkossakaan läheta jäsenkirjeitä. Ajankohtainen tieto jaetaan Takun nettisivujen välityksellä ja ryhmissä jaettavilla tiedotteilla. Sähköpostin kautta mahdollistettaisiin nopea tiedon kulku jäsenille. Tämä edellyttää, että jäsenet lähettävät sähköpostiosoitteensa jäsenasioiden hoitajalle. Tämän voi tehdä Takun nettisivulla kohdassa "Muuta yhteystietojasi".

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

JUMPAT

• Muokkausjumppa P

Sammon koulun yläsali, Teiskontie 16 -
maanantaisin klo 18.30. Alkaa 8.1.
Ohjaaja Maarit Friis

• Muokkausjumppa P

Sammon koulun yläsali, Teiskontie 16
- keskiviikkoisin klo 17.00. Alkaa 10.1
Ohjaaja Maarit Friis / joku vuorottelija

• Venyttely P

Tapiola, Karhunkatu 71,
- maanantaisin klo 19.00. Alkaa 8.1.
Ohjaaja Merja Miekka

• Jooga P+L

Tampereen uintikeskus, liikuntasali 53.
- perjantaisin klo 13.00. Alkaa 12.1.
Ohjaaja Tuula Lahtinen
Ennakoilmoittautumiset
Puh. 050 535 4457

• ChiBall P+L

Johanneksen koulutalo, Postikatu 2
-perjantaisin klo 17.00. Alkaa 12.1.
Ohjaaja Maarit Friis.
Ennakoilmoittautumiset
Puh. 050 590 5618

• Kuminauha ja peh. ChiBal P+L

Tapiola, Karhunkatu 71
-torstaisin klo 19.15. Alkaa 11.1.
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 kades-
sa siinä ryhmässä johon ensin ilmoittautuu)

PELIT

• **Lentopallo** (miehet ja naiset) P
Pyynikin koulu, Hämeenpuisto 34.
- perjantaisin klo 18.30. Alkaa 12.1.
Vetäjä Inka Rinkari

• **Sähly** (miehet ja naiset) P+L
Takahuhdin koulu, yläaste
- maanantaina klo 20.00. Alkaa 8.1.
Vetäjä Jan Stenbäck.
Näëshalli, liikuntasali, Näsijärvenkatu 8.
- tiistaisin klo 18.30. Alkaa 2.1.
Vetäjä Sami Kokki.
Näëshalli, liikuntasali, Näsijärvenkatu 8.
- perjantaisin klo 18.30. Alkaa 12.1.
Vetäjä Olga Posio

• **Boccia-peli** (miehet ja naiset) P
Tampereen uintikesk. liikuntasali 53
- torstaisin klo 13.15. Alkaa 11.1.
Vetäjä Usko Rinkari

KUNTOILUT

• **Kuntopiiri** (miehet ja naiset) P
Näëshalli, Näsijärvenkatu 8,
- torstaisin klo 18.30. Alkaa 4.1.
*Ohjaajat J.P. Petäjaniemi ja Anne-
mari Takala*

• **Kuntosali** (ohjattu) P
Ratinan stadionin kuntosali
- tiistaisin klo 19.00. Alkaa 2.1.
Ohjaaja Jarkko Maanoja

Kevään lopetukset.

Pääsääntöisesti ryhmien toiminta
loppuu viikoilla 19-22
Tarkista peruutuksia nettisivulta
www.taku.sporttisaitti.com

TANSSI

• Kuntotanssi P

Kaikille sopivaa tanssiliikuntaa.
Ei tarvita paria.
Tapiola, Karhunkatu 71.
- maanantaisin klo 18.00. Alkaa 8.1.
Ohjaaja Merja Miekka

Lavatanssi P+L

Lavatanssien opetusta lattareista vakioihin.
Saukonpuiston koulu, Kaupinkatu 30.
- perjantaisin klo 17.00 Alkaa 12.1
Ohjaaja Kari Seppänen

• Tanhut P+L

Tapiola, Karhunkatu 71
- tiistaisin klo 18.30. Alkaa 9.1.
Ohjaaja Veikko Lintu

SHINDO

Tapiola Karhunkatu 71
-tiistaisin klo 14.00 Alkaa 9.1
Ohjaaja Merja Miekka
(Maksu 5 €/kerta)
Shindo-venytykset ovat tehokas
tapa ylläpitää kehon joustavuutta
ja ennaltaehkäistä jännitysten
kertymistä. Sopii kaiken ikäisille.

LAVIS

Tapiola, Karhunkatu 71
- torstaisia klo 18.15. Alkaa 11.1
*Ohjaaja Sari Pärssinen ja
Heli Tiusanen*
(Maksu 5 €/kerta)

Pyhäjärven maisemapyöräily

Maanantaina 4.6.2018 klo 18.00
Lähtö Pyynikintorin kellon alta.
Kierretään Rajasalmen sillan kaut-
ta. Matka 35 km, aika n. 2.5 tuntia.
Vetäjänä Pirjo Kangasniemi

Pyöräretki Saksassa

Main jokivarsipyöräily

13. –19.6.2018. 7 päivää.

Lento Frankfurtiin, kuljetus Bambergiin.
Pyöräily Bamberg – Haßfurt n.40 km.
Pyöräily jatkuu Haßfurt – Volkach n. 55
km. Edelleen pyöräillen Volkach –
Ochsenfurth 45 km ja loppumatka junal-
la Würzburgiin (yht. 65 km). Jatkamme
junalla Würzburg –Lohr n. 65 km ja
pyöräillen Lohr-Wertheim n. 45 km.
Pyöräily jatkuu Wertheimista ja päättyy
Miltenbergiin, n.36 km. Vapaata aikaa
Miltenbergissä. Iltapäivä- tai iltalento
Frankfurtista Helsinkiin. **Matkan hinta
1025 e** kahden hengen huoneessa +
lennot n. 200- 250 e. Tiedustelut / sito-
vat varaukset viimeistään 10.1.2018.
Varausmaksu 370 e maksettava vii-
meistään 10.1.2018 mennessä **matka
tilille:** Petäjäniemi, FI18 3131 3001
6272 80 . Matkanjohtaja / Opas Eija
Petäjäniemi puh.050 5828428 ja
sähköposti eija.petajaniemi@gmail.com

Kulttuurikävely

Amurin kierros Ke 16.5.2018 klo 18.00
Lähtö Tampereen taidemuseo edestä
Pirkankatu 34. Vetäjä Tauno Lundström
TAKU ja AVH-vhdistvs vhdessä

Ruusujen iltapäivä

Sunnuntaina 19.8.2018 klo 15.00
Hatanpään arboretumin ruusutarhassa.
TAKU ja AVH-vhdistvs vhdessä

Puistofiesta

Hämeenpuiston Puistofiesta järjestetään
sunnuntaina 12.8.2018 klo 11.00–16.00.
Tarkemmat tiedot tapahtumasivulta
hameenpuistonystavat.fi

Takun syysretki Säkylän harjureitille
la 22.9.18. Ruokailu Eurassa Suon-
taustan museolla.

Tanssikimara Unelmien liikuntapäivä

Keskiviikkona 2.5.2018 klo 18.00–21.00

Tanssiseura Hurmion tanssisali 1, Ikurin liikuntahalli.

Tesomankatu 33 (Bussit 8, 21 ja 71)

Tanssitaan Lavista, kuviohumpmaa, Långdans från Sollerön, huutokatrillia, soololattareita ja poloneesia. Tanssit opetetaan ja ne vaihtuvat puolen tunnin välein. Omaa paria ei tarvita. Sisäkengät mukaan. Järjestäjinä **Taku** ja Tanssiseura **Hurmio**. **Vapaa pääsy.**



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

Kari Kukkohovi

Riitta-Liisa Ahoniemi
koulutusvastaava
040 738 6042

Eero Maanoja
044 066 8294

Jyri Rauhala
050 556 2036

Osmo Muro
Tiedotus
040 505 4452

Nettivastaava
Jan Stenbäck
050 529 1663

Jäsenasiat
Ulla-Maija Hiltunen
040 504 8643

Kalustonhoitaja
Seppo Rautajoki
040 835 3836

Ohjaajat

Boccia
Usko Rinkari
044 556 1056

Lentopallo
Inka Rinkari
044 374 1498

Sähly
Olga Posio
050 546 0908

Sami Kokki
050 305 7190

Jan Stenbäck
050 529 1663

Tanhut
Veikko Lintu
040 733 2744

Lavatanssi
Kari Seppänen
040 717 1844

Kuntosali
Jarkko Maanoja
050 354 9478

ChiBall
Kuminauha + pehmeä ChiBall

Muokkausjumppa
Maarit Friis
050 590 5618

Kuntotanssi
Venyttely

Chindo
Merja Miekka
050 310 3508

Jooga
Tuula Lahtinen
050 535 4457

Lavis
Sari Pärssinen
0409681669

Heli Tiusanen
0505403367

Kuntopiiri
J-P Petäjaniemi
0505112327
Annemari Takala
0456360734

Tampereen Kuntoliikunta ry

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

www.taku.sporttisaitti.com



Takun kesäretki Hämeenlinnaan Keskiaikafestivaaleille la 18.8.2018

KESÄRETKEN OHJELMA:

Keskiaikafestivaalit Hämeenlinna

- * Teemana Festivaalilla on Pidot ja paistit.
- * Ohjelmassa Viikinkitaistelua ja turnajaiset.
- * Festivaalille varattu aikaa 4,5 tuntia.
- * Ruokailu omakustannushintaan täällä.



Parolan panssarimuseo Hattulassa

- * Parolan panssarimuseo on suomalaisia panssari- ja panssarintorjuntajoukkoja ja niiden historiaa esittelevä aselajimuseo.
- * Paikalla ollaan noin tunti, sinä aikana juodaan kahvit. Nopeimmat voivat kiertää museon maksamalla 7 E.



Hattulan Pyhän ristin kirkko

- * Turun Tuomiokirkon ohella se on ainoa tiilirakenteiseksi suunniteltu ja muurattu keskiaikainen kirkko Suomessa. Arvioitu rakennusajankohta asettuu vuosiin 1440–1480.
- * Kirkkoon tutustumisaikaa noin puoli tuntia, jonka jälkeen alkaa kotimatka.



Lähtö Keskustorilta Vanhan kirkon edestä klo 9.00 ja paluu iltapäivällä lähtöpaikkaan noin klo 17.15.

Retken hinta 50 euroa, joka maksetaan bussissa. Retken hintaan kuuluu matkat, lippu festareille ja kahvit museolla.

Ilmoittautuminen keskiviikkoon 7.8.2018 mennessä Tauno Lundström p. 0400 130 548.

TAKU ja AVH-yhdistys yhdessä



Takun kevätkauden päätös Kintulammilla

Kintulampi sijaitsee Teiskossa 650 hehtaarin metsäalueella. Tampereelta matkaa Kintulammen metsäiselle retkeilyalueelle on 21 km. Kintulammen rannalla sijaitsee retkeilymaja ja puulämmitteinen sauna.



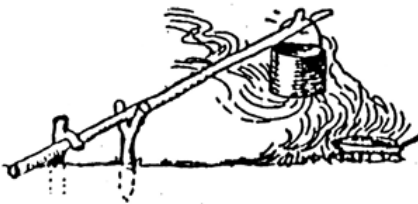
OHJELMA:

- Lähtö Tammelantorilta keskiviikkona 30.5.18 klo 17.30 kimpakyydeillä.
- Ajetaan Kintulammen parkkipaikalle.
- Osoite: Kintulammentie 378 33680 Tampere. Ajoaika noin 30 min.
- Kävely parkkipaikalta Kintulammen ulkoilumajalle noin 10 minuuttia.
- Ilmoittautuminen keskiviikkoon 23.5.18 mennessä Veikko Lintu puh. 040 7332744.
- Taku tarjoaa saunan, kahvit ja makkarat.
- Naisten sauna noin klo 19.- 20.00
- Miesten sauna noin klo 20.- 21.00
- Kotiin lähtö klo 21.00 paikkeilla ja Tampereella puoli kymmenen.



Alueella on useita vaihtoehtoreittejä patikointiin mm.

- Parkkipaikalta Saarijärven laavulle n. 12 min
- Kintulammilta Korttesjärven talolle n. 25 min
- Kintulammen kierto n. 20 min



Tervetuloa nauttimaan keväisestä luonnosta