

Liikunnan kesäesite 2022



sport
PIEKSÄMÄKI



Pieksämäen
VOIMISTELIJAT ry

Hyvässä seurassa on ilo liikkua!®

KESÄJUMPPA 2022

Torstaisin klo 18:00-19:00

Heikinlammen lavalla



19.5. ja 26.5.



2.6., 9.6., 16.6. ja 23.6.



4.8., 11.8., 18.8. ja 25.8.

Kesäjumppa on kaikille maksuton ja osallistuminen ei vaadi seurajäsenyyttä. Voit ottaa oman jumppapatjan mukaan.

Liikunniloa luonnossa

TERVETULOA!



Olemme
Facebookissa



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



Pieksän Latu järjestää Rakastu Retkeilyyn -kurssin

nuku yö ulkona tapahtuman yhteydessä 27.-28.8.2022

Myös muut kuin kurssilaiset ovat tervetulleita nukkumaan Majan pihapiiriin yön ulkona.

Lisätietoja: Henna 050 5444 762/ horanen10@gmail.com



Ladun maja avoinna hiihtokauden ajan viikonloppuisin sekä hiihtoloman klo 10-16

Kahvilassa tarjolla kahvilatuotteita.

Pihapiirin kota avoinna retkeilijöille läpi vuoden.

Tervetuloa ulkoilemaan!



LET'S MOVE LIIKUNTAKURSSI 2022

STEP-koulutus, Pieksämäen kampus, Huvilakatu 31,
76130 Pieksämäki

Hei sinä 7-12 -vuotias alakoululainen!

Tule mukaan huisin hauskalle, liikunnalliselle leirille. Leirillä tutustut erilaisiin lajeihin. Lisäksi ohjelmassa on muuta mukavaa tekemistä ja yhdessä-oloa.



Let's Move -kurssi toteutuu klo 9 - 15, STEP-koulutuksen ja Hiekanpään alueella.

Koronatilanne on huomioitu toteutuksessa.

Kurssien ajankohta:

Let's Move 2: 6.-10.6.2022 (haku päättyy 29.5.2022)

Let's Move 3: 1.-5.8.2022 (haku päättyy 24.7.2022)

Kustannukset

Kurssin hinta on 80 € (sisaralennus -20 €) sisältäen lounaan, välipalan, ohjauksen, materiaalit ja välinemaksut sekä vakuutuksen.

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu koulutukseen sähköisellä lomakkeella:

Let's Move 2: <https://step.fi/course/lets-move-lasten-liikuntakurssi-2/>

Let's Move 3: <https://step.fi/course/lets-move-lasten-liikuntakurssi-3/>

Lisätietoja

Pirkko Kaarti p. 040 090 2161

pirkko.kaarti@step.fi

opintotoimisto.pieksamaki@step.fi

HELSINKI | JÄRVENPÄÄ | KAUSTINEN | KUOPIO
LAPUA | PIEKSÄMÄKI | RUOKOLAHTI | UUSIKAARLEPY

Meidät tunnettiin aiemmin nimellä Seurakuntaopisto.



Yleisömelonta Pieksämäen Kanoottiseuran järjestämänä

Torstaisin 2.6. – 11.8.22 klo 18 – 20. Maksuton.

Vesiurheiluseurojen tukikohdassa Pieksänjärven rannassa.

Mahdollisuus kokeilla ohjattuna melontaa ja tutustua melontavälineisiin. Myös kanoottien ym. välineiden vuokrausmahdollisuus, p. 040 503 8324.

Lisätietoa retkistä ja muusta toiminnasta

www.kanoottiseura.fi



Pieksämäen Palloilijat / Pesis

Pesispuulaaki LA 27.8.2022 Hiekanpää tekonurmi

n. klo 10-15. Ilmoittautumiset 10.8. mennessä

Juuso Suhonen +358400827795

juuso_suhonen@hotmail.com



Kuva: Niko Liljalahti

VedenjakajaReitistön maastotriathlon

12.-14.8.2022

Partaharjukeskus, Pieksämäki

13.8.2022

1000 m avovesiuinti
35 km maastopyöräily
8 km polkujuoksu



14.8.2022 "joukkueviesti"

500 m avovesiuinti
20 km maastopyöräily
5 km polkujuoksu

Ilmoittautuminen alkaa pian!
www.vedenjakaja.fi/maastotriathlon



VedenjakajaReitistö
Watershed Trails

<http://vedenjakajareitisto.fi/maastotriathlon>

VIKKOBITSI

Keskiviikkoisin klo 18 Hiekanpään
rannalla 15.6. alkaen

Kesän aikana kerätään
henkilökohtaisia pisteitä,
joten et tarvitse omaa paria

Ilmoittautuminen paikan
päällä klo 17.45

Pelijärjestelmä takaa
kaikille mukavat pelit
taitotasosta
riippumatta

ILMAINEN!

Lisätietoja maikki.kyrolainen@gmail.com



Piesämäen Tsemppi järjestää

HYMYSUIDEN KESÄKERHO 1.-4. LUOKKALAISILLE

Maanantaisin 20.6.-25.7. klo 13-16 Maaselän
koulun lähiliikuntapaikalla
Liikunnallisia pelejä ja leikkejä sekä
muuta mukavaa

Hinta 15€, Tsempin jäsenille 10€, sisältää välipalan

Lisätietoja ja ilmoittautuminen viim. **15.6.**
mennessä maikki.kyrolainen@gmail.com
(max. 15 lasta)

Ilmoitathan mahdollisista ruoka-aineallergioista



SaPa on the Beach

Savon Pallo järjestää lauantaina 9.7.2022 kaikille avoimen beachfutisturnauksen. Pelit pelataan komean Pieksäjärven rannalla Pieksämäen keskustan kupeessa.

Yksi sarja kaikille, ei rajoituksia.

Peliaika on 2x10 minuuttia.

Pelaajia kentällä 1+4.

Tapahtuma-alueella on musiikkia, kahvila, uintimahdollisuus, pukuhuoneet jäähallilla.

Tervetuloa kesän raikkaimpaan harrastetapahtumaan Pieksämäellä. Tähän kannattaa tulla kauempaakin. Lisätietoja www.savonpallo.com ja SaPan facebookista.



Virtasalmen Urheilijat

Perhejalkapalloa Virtasalmen urheilukentällä tiistaisin klo 18. Mukaan voi tulla lapset ja aikuiset. Maksutonta pelailua. Toiminta kesäkuun alusta elokuun alkuun.



Järjestämme myös frisbeegolfkisan paikallisella radallamme, mutta päivämäärää ei ole vielä lyöty lukkoon.



4H KESÄLLÄ TAPAHTUVU

LEIRIT

Jäppilä 13.-14.6.2022 klo 9.00-14.00 Jäppilä talo
/Monitoimitalo

Virtasalmi 6.-8.6.2022 klo 9.00-14.00 Ojintalo



PAJAPÄIVÄT



Viljelypajat Nukkekodilla,

8.6. 2022 klo 13-15,

15.6.2022 klo 10-12

Taidepajapäivät Nukkekodilla

10.6. klo 10.15 & 14

17.6. klo 10.15 & 12.30

Kepparipajat Nukkekodilla

ajalla 8.6.-29.6.2022

keskiviikkoisin klo 10.00-12.00



Ilmoittaudu leireille
nettisivuillamme

pieksamaenseutu.4h.fi/toiminta/leirit/



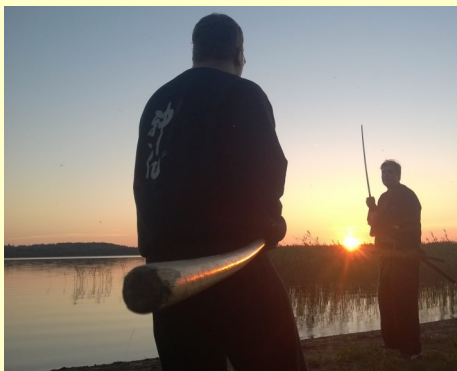
Bujinkan Shinden Dojo Pieksämäki

Bujinkan Budo Taijutsu on japanilainen taistelulaji, jonka juuret ovat yhdeksässä vanhassa japanilaisessa taistelukoulussa. Harjoituksissa opetellaan aseetonta taistelua ja erilaisten aseitten käyttöä. Taijutsu (eli kehon käytön taito) on kaiken liikumisen perusta, joten harjoittelu aloitetaan aseettomana.

Pieksämäellä opetetaan Bujinkan Shinden Dojon alaisuudessa Soke Masaaki Hatsumin Bujinkan Budo Taijutsua.

Shinden dojo aloitti toimintansa Pieksämäellä vuonna 2002 ja tänä vuonna on juhlatvuosi. Pieksämäellä dojo on toiminut hiljaiselossa pienellä sitkeällä porukalla. Opettajat ovat ahkerasti pitäneet yllä lajin osaamista, ja käyneet hakemassa oppia Japanista asti.

Bujinkan Shinden Dojo järjestää Suomessa korkeatasoisia leirejä, jossa käy ulkomalaisiakin harjoittelijoitakin. Shinden dojolla on aktiivinen ja lämminhenkinen yhteisö.



Bujinkan Shinden Dojo Pieksämäki järjestää kesäkuussa peruskurssin 7.6.2022 klo 19:00 - 21:00 uimahallin yläsalissa. Mukaan voi tulla myöhemminkin, ottakaa tarvittaessa yhteyttä. Peruskurssin hinta on 60€ (sis. puolivuotismaksun). Ikäraja on 15-vuotta.



Harjoituksia Pieksämäellä:

- TI 19:00 - 21:00 Uimahallin yläsali
- PE 19:00 - 21:00 Uimahallin yläsali (kesällä tämä vuoro on ulkona uimahallin läheisyydessä)

Yhteystiedot:

jonikolehmainen@hotmail.com

<https://www.shinden.fi/>

LIKUNNALLISET KESÄPÄIVÄLEIRIT 2022



NAARAJÄRVI (hinta: 40€)

ma-pe 13.-17.6.2022 Klo 09-15

kokoontumispaikka

Maaselän koulun lähiliikuntapaikka

JÄPPILÄ (hinta: 35€)

ma-to 20.-23.6.2022 Klo 09-15

kokoontumispaikka

Jäppilän koulun lähiliikuntapaikka

Tutut liikunnalliset kesäpäiväleirit tarjoavat hauskaa liikunnallista toimintaa 7-12 -vuotiaille klo 9-15 sisältäen lounaan ja välipalan. Mukaan tarvitset ulkoliikuntavarusteet ja juomapullon.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumislomakkeella: sport.pieksamaki.fi/kesaleirit2022/

Naarajärvelle viimeinen ilmoittautumispäivä on to 10.6. ja Jäppilään to 17.6.

Mukaan mahtuu enintään 30 lasta, jos alle 7 ilmoittautunutta kesäliikuntapäivät eivät toteudu.

Lisätiedot:

Hannu Lappi 044 588 2133 / hannu.lappi@pieksamaki.fi

Pieksämäen Veikkojen yleisurheilukoulu
Pieksämäen keskuskentällä keskiviikkoisin
klo 17.00-18.30. 15.6.2022 alkaen.

Mukaan mahtuu 20 ensin ilmoittautu-
nutta v. 2010-2015 syntynyttä lasta/ nuor-
ta. (Enää muutama paikka vapaana) Mu-
kaan pääsee Pieksämäen Veikkojen jäsen-
maksulla 20€/hlö tai 50€/perhe.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

pive@pieksamaenveikot.fi



Kaikille avoimet viikkokisat keskuskentällä

Keskiviikkona 6.7. klo 17.00 Ilmoittautuminen klo 16.30 kisapaikalla. Sarjoja 5-15 vuotiaille. Lajeina: Juoksu 40m-100m, pallonheitto/kuula

Keskiviikkona 3.8. 17.00 Ilmoittautuminen klo 16.30 kisapaikalla. Sarjoja 5-15 vuotiaille. Lajeina: Juoksu 200m-800m ja pituushyppy





Sport Pieksämäki

<https://sport.pieksamaki.fi>



SportPieksamaki



sportpieksamaki



sport
PIEKSÄMÄKI

