

“AIKUISTEN TULEE
NÄYTTÄÄ ESIMERKKIÄ”
PÄIHTEIDEN VAIKUTUS
NUOREEN URHEILJAAN.

KUNTA- JA ALUEVAALIT:
ONHAN EHDOKKAASI
LIIKUNTAEHDOKAS!

SPONSSI-YHTEISTYÖ:
NYRKKEILY ON UPEA
TUOTE!

OMIN SANOIN:
MARKKU RANTAHALVARI

VIELÄ EHDIT:

TARMO UUSIVIRRRAN
ELÄMÄ JYVÄSKYLÄN
KAUPUNGINTEATTERIN
LAVALLA 9.5. ASTI.

LUE LISÄÄ S.16

TYTÖT KEHIIN
2025 LEIRILLÄ
MUKANA
EVA WAHLSTRÖM!



Pohjola Vakuutus

武道ランド

BUDOLAND

BUDOLAND FINLAND
WWW.BUDOLAND.FI



@nyrkkeilyliitto



@nyrkkeilyliitto



@nyrkkeilyliitto



FINBOX neljä kertaa vuonna 2025

Päätoimittaja: Päivi Ahola
 Vierailevat kirjoittajat tässä numerossa: Hautaus-/UKK-instituutti
 Kuvat: Päivi Ahola, iStockPhoto, ellei erikseen mainita
 Kannen kuva: Päivi Ahola

Taitto: Päivi Ahola
 Jakelu: Nyrkkeilyliiton jäsenseurat ja lisenssinhaltijat.



Päätoimittajan kynästä

Saattaa olla sanomista

“VERKOSTO ON VOIMAVARA, JOTA TULEE KÄYTTÄÄ OIKEIN

Verkostojen luominen on tärkeää erityisesti vapaaehtoistyössä, jossa resurssit ovat yleensä rajalliset. Hyvä verkosto koostuu monipuolisista ja luotettavista kontakteista, jotka voivat tarjota tukea, neuvoja ja resursseja tarpeen mukaan. Tällainen verkosto voi sisältää muita vapaaehtoisia, järjestöjä, paikallisia yrityksiä ja asiantuntijoita eri aloilta.

Olen joutunut pohtimaan puhelin kädessä, olisiko ok olla yhteydessä oman verkoston ihmisiin, kun omat tiedot ja taidot eivät ole riittäneet. Oman verkostonsa hyödyntäminen ei kuitenkaan ole hyväksikäyttöä, kun se perustuu molemminpuoliseen kunnioitukseen ja yhteistyöhön. Apua saa, kunhan sitä muistaa myös antaa.

Onnistuneet verkostoitumisstrategiat voivat olla monipuolisia ja riippuvat kontekstista ja tavoitteista. Tässä esimerkkejä, jotka voivat auttaa sinua luomaan ja hyödyntämään verkostoja tehokkaasti:

Aktiivinen osallistuminen tapahtumiin: Osallistuminen kisatapahtumiin, turnauksiin, seminaareihin, koulutuksiin ja työpajoihin tarjoaa mahdollisuuden tavata uusia ihmisiä ja luoda kontakteja. Voit jakaa tietoa, oppia uutta ja löytää yhteistyökumppaneita.

Sosiaalisen median hyödyntäminen: Sosiaalinen media on tehokas työkalu verkostoitumiseen. Liittymällä ammatillisiin ryhmiin, osallistua keskusteluihin ja jakaa sisältöä, joka kiinnostaa muita alan ammattilaisia, mikä auttaa rakentamaan näkyvyyttä ja luomaan suhteita.

Yhteistyö muiden järjestöjen kanssa: Yhteistyö muiden urheilujärjestöjen ja organisaatioiden kanssa voi tuoda uusia resursseja ja mahdollisuuksia. Se antaa mahdollisuuden järjestää yhteisiä tapahtumia, jakaa tietoa ja tukea toistenne projekteja.

Mentorointi ja vertaistuki: Mentorointi ja vertaistuki ovat tehokkaita tapoja verkostoitua. Voit tarjota apua ja neuvoja muille, samalla kun saat itse tukea ja oppia kokeneemmilta ammattilaisilta. Osaamisen jakaminen on elämän perustarkeisuus. Uusien, eri ikäisten ihmisten ottaminen mukaan toimintaan on parasta mahdollista verkostoitumista pienen lajin sisällä.

Avoin ja rehellinen viestintä: Rehellinen ja avoin viestintä on avainasemassa verkostoitumisessa. Kun olet rehellinen ja avoin, ihmiset luottavat sinuun ja ovat valmiita tekemään yhteistyötä.

Positiivinen asenne ja kiitollisuuden osoittaminen: Positiivinen asenne ja kiitollisuuden osoittaminen auttavat luomaan hyvän ilmapiirin ja vahvistavat suhteita. Muista kiittää avusta ja osoittaa arvostusta. Erityisesti kiitos pitää antaa hänelle, jolle kiitos kuuluu.

Minkälaisista verkostoa sinä hyödynnät nyrkkeilyn parissa?

“ LAJILEGENDET VALMENTAJIEN HALL OF FAMEEN

Valmentajien Kunniagalleria (eng. Hall of Coaching Excellence) on kunnianosoitus ansiokkaasti suomalaiseen valmennukseen vaikuttaneille henkilöille. Kunniagalleriaan voidaan valita suomalainen tai Suomessa vaikuttanut henkilö, joka on toiminnallaan tuonut selkeää lisäarvoa valmennuskulttuuriimme sekä edistänyt valmentajien arvostusta.

Kunniagalleriaan on nimetty kaksi nyrkkeilyn lajilegendaa: Matti Hietanen sekä postuumisti Leo Jokela.

Liikuntaneuvos Leo Jokela (k. 1994) nosti Tapanilan Erän nyrkkeilyn loistonsa, hänen valmennettaviaan olivat mm. olympiapronssimitalistit Arto Nilsson sekä Joni Nyman. Hän työskenteli 20 vuotta nyrkkeilyn päävalmentajana ja lisäksi kaksivuotiskauden Liiton puheenjohtajana.

Nyrkkeilyliiton pitkäaikainen toiminnanjohtaja, nyrkkeilymestari Matti Hietanen ehti urallaan työskennellä mm. TUL:n nyrkkeilyjaoston lajipäällikkönä. Hän kuului Suomen olympiajoukkueeseen kolmessa olympialaisissa: Moskova, Los Angeles ja Soul.

Valmentajana Hietanen on ollut juhlistamassa monia Suomen arvokisamitaleja, mm. Münchenin MM-kisoissa 1982 Tarmo "Tare" Uusivirran hopeaa ja Kölnin vuoden 1979 EM-kisojen Uusivirran kultaa ja Kalevi Kosusen EM-pronssia, vain muutamia saavutuksia valmentajanuralta mainitaksemme.

“ VUODEN 2024 PARHAAT JA PALKITUT

Valiokuntien sekä hallituksen esityksistä Suomen Nyrkkeilyliitto palkitsi vuoden 2024 parhaita sekä osoitti huomionosoitukset seuraaville urheilijoille sekä toimitsijoille. Palkinnot jaettiin aikuisten TUL turnauksen yhteydessä Tampereella:

- Vuoden naisnyrkkeilijä: Pihla Kaivo-oja, TVS
- Vuoden miesnyrkkeilijä: Ismail Umar, Crest
- Vuoden juniorinyrkkeilijä: Aapo Lehtonen, PoNMKY
- Vuoden valmentaja: Maarit Teuronen, TVS
- Vuoden tuomari: Mika Kaukola, LaKa
- Vuoden toimitsija: Juha-Matti Kulju, HTN
- Vuoden läpimurto: Konsta Junttila, KajKu



KUTSU KEVÄTLIITTOKOKOUKSEEN

Suomen Nyrkkeilyliitto ry:n keväthiittokokous järjestetään 26.4.2025 klo 10 alkaen Sokos Hotel Vantaalla, valtakirjojen tarkastus alkaa klo 9.30. Kokoukseen on mahdollista osallistua Teams-etäyhteydellä. Kokoukseen osallistumisen edellytyksenä on ilmoittautuminen liiton verkkosivujen kautta 24.4.2025 mennessä. Asiaalista ja materiaalit julkaistaan kaksi viikkoa ennen kokousta.



Pajulahti



TYTÖT KEHIIN 2025 LEIRI

”Tytöt kehiin -leiri on likoille ja akoille huipputapa aloittaa kesän harjoituskausi.

Siellä pääsee treenaamaan turvallisessa ja iloisessa ilmapiirissä paitsi nyrkkeilyn perustekniikkaa myös kokeneiden konkarien taktiikoita.

Ohjelmassa on paitsi perinteistä pariharjoittelua ja sparria myös jotain ihan muuta kivaa ja kehittävää. Itse odotan ehkä kaikkein eniten sitä, että pääsemme jakamaan yhdessä kokemuksia ja tunnelmia.

Tämän leirin jälkeen olemme taas piirun verran rohkeampia, taitavampia ja itsevarmempia nyrkkimuijia.”

Ensimmäisen leirin vastuvalmentajana on Marjut Lausti, TTN.

Tytöt kehiin -hanke syntyi keskusteluista nais- ja tyttönyrkkeilijöiden kanssa. Toiveesta saada oma leiri, jossa tietää saavansa sparrikaverin ja mahdollisuuden tutustua muihin tyttö- ja naisnyrkkeilijöihin ympäri Suomea. Urheiluopistosäätiö myönsi hankkeelle tukea, joka käytetään kokomääräisenä ensimmäisen Tytöt kehiin -leirin kuluihin sekä leirin hinnan madaltamiseen.



**EVA WAHLSTRÖM
MUKANA PAJULAHDEN
LEIRILLÄ SUNNUNTAINA!**

Ammattinyrkkeilyn ainut suomalainen maailmanmestari Eva Wahlström vetää sunnuntaina 25.5. leirillä treenit sekä pitää luennon matkastaan kohti maailmanmestaruutta. Evan toiveesta tälle luennolle voivat osallistua myös valmentajat ja toimitsijat, jotka saapuvat leirille sparrin ajaksi. ”

Olen varma, että tarinastani on opittavaa jokaiselle nyrkkeilijälle”

TYTÖT KEHIIN 2025 LEIRI
la-su 24.- 25.5.2025
Pajulahden Urheiluopistolla.

Hinta alle 17-vuotiaille: 90 euroa
Hinta 17 v ja yli: 110 euroa

sis. majoitukset, ateriat, treenit, luennot. Ilmoittautuminen SuomiSportin kautta.
Valmentajat, toimitsijat ja tuomarit:
noora.kokkonen@finbox.fi
Ohjelma: nyrkkeilyliitto.com

A low-angle photograph of the Los Angeles Memorial Coliseum. The building is made of light-colored stone blocks. At the top, a tall, white, tapered tower rises against a clear blue sky. The words "LOS ANGELES MEMORIAL COLISEUM" are mounted in large, silver, three-dimensional letters on the facade. Below the text is the Olympic rings logo, consisting of five interlocking rings in blue, yellow, black, green, and red. A large, arched opening in the foreground shows a view of the sky through the arch. The arch is decorated with a colorful mural featuring a sunburst and geometric patterns in yellow, green, and blue. In the bottom left corner, there is a small, dark-framed portrait of a man.

LOS ANGELES
MEMORIAL
COLISEUM



Nyrkkeily teki paluun
Olympiaperheeseen



Nyrkkeily on vahvistettiin 20.3. virallisesti osaksi vuoden 2028 Los Angelesin olympialaisten kisaohjelmaa. Päätös vahvistettiin Kansainvälisen Olympiakomitean 144. täysistunnossa. Laji ei kuulunut Los Angelesin alustavaan, vuonna 2022 hyväksyttyyn kisaohjelmaan. Syynä olivat kansainvälisen nyrkkeilyliitto IBA:n ympärillä pyörineet epäselvyydet. IBA:n jäsenyys KOK:sta peruttiin vuonna 2023. Kansallisille lajiliitoille esitettiin tiukka vaatimus löytää konsensus uuden lajiliiton World Boxingin toimintaan voidakseen tulla hyväksytyksi KOK:n jäseneksi. Tämän World Boxing on tehnyt: tähän mennessä siihen on liittynyt 88 kansallista lajiliittoa viidestä maanosasta.

Nyrkkeily on ollut osa kesäolympialaisia vuodesta 1904 lähtien, lukuun ottamatta vuoden 1912 Tukholman kisoja. Tämä pitkä historia tekee nyrkkeilystä tärkeän osan nykyaikaisten olympialaisten perinnettä ja kulttuuria.

Nyrkkeilyn mukanaolo olympialaisissa tarjoaa urheilijoille mahdollisuuden kilpailla maailman korkeimmalla tasolla ja tavoitella olympiamitalia, joka on monille urheilijoille uran huipentuma. Olympialaiset tarjoavat myös näkyvyyttä ja mahdollisuuksia urheilijoille, jotka saattavat muuten jäädä vähemmälle huomiolle. Varsinkin pienten lajien kohdalla olympialaisten tarjoama näkyvyys on vertaansa vailla.

Nyrkkeilyn mukanaolo olympialaisissa edistää lajin kehitystä ja suosiota maailmanlaajuisesti. Se kannustaa nuoria urheilijoita aloittamaan nyrkkeilyn ja pyrkimään huipulle, mikä puolestaan lisää lajin harrastajamääriä ja parantaa sen tasoa.

Nyrkkeilyn säilyttäminen olympialaisten ohjelmassa on myös tärkeää lajin hallinnollisen vakauden kannalta. Kansainvälinen olympiakomitea (KOK) on tunnustanut World Boxingin kesäolympialaisten nyrkkeilytapahtumista vastaavaksi kansainväliseksi liitoksi. Tämä päätös tuo selkeyttä ja vakautta lajin hallintoon ja varmistaa, että nyrkkeilyllä on tulevaisuus olympialaisissa.

KIRSI KORPAEUS valittiin uuden European Boxingin hallitukseen. Järjestäytymiskokous pidettiin Prahassa vain muuttaman päivän sen jälkeen, kun Kansainvälinen Olympiakomitea oli vahvistanut nyrkkeilyn virallisen aseman Los Angelesin vuoden 2028 olympialaisten ohjelmassa.

European Boxingin puheenjohtajaksi valittiin Tanskan nyrkkeilyliiton puheenjohtaja Lars Brovil ja varapuheenjohtajiksi Almar Ogmundsson Islannista, Len Huard Alankomaista sekä Markareta Haindlova Tsekeistä. Hallituksen jäseniksi Kirsin lisäksi valittiin Nicolina Juric Kroatista, Mouloud Bouziane Ranskasta sekä Istvan Kovacs Unkarista. Lisäksi hallitukseen kuuluvat

Martin Volke, kilpailukomitean puheenjohtaja, Saksa
 Enrico Apa, tuomarikomitean puheenjohtaja, Italia
 David McDonagh, lääkäri- ja antidopingkomitean pj., Norja





FIGHT THE GOOD FIGHT

LIITY KAMPPAILUUN HYVIEN ASIOIDEN PUOLESTA

teksti: Sponssi Oy sekä Päivi Ahola.
Kumppanuustuotteet ovat Suomen Nyrkkeilyliiton.

“Nyrkkeily on alkulaji, jossa fysiikka, taktiikka ja henkinen vahvuus yhdistyvät puhtaimmillaan. Se on ollut olemassa aina, urheilulajinakin antiikin olympialaisista asti. Kamppailu kiehtoo ihmismieltä. Se kuuluu ihmislajin perimään – halusimme tai emme.

Nyrkkeilykehässä kamppaillaan hyvien asioiden puolesta. Sali on tasa-arvoinen ympäristö, jossa ihonväri, alkuperä tai asema eivät merkitse mitään. Jokaista olympiamitalistia kohden nyrkkeily kasvattaa tuhansia nuoria ja pelastaa niitä, jotka ponnistavat kaikista vaikeimmista lähtökohdista. Taivas on auki. Tervetuloa mukaan.”

Vuoden alusta aloitimme yhteistyön Sponssi Oy:n kanssa. Yhteistyömme tarkoituksena on ollut löytää lajimme mahdollisuudet sekä vahvuudet, määritellä haviteltavien kumppanuuksien tavoitteet ja keinot sekä sen, miten tavoitteisiin päästään. Lisäksi on ollut tärkeää löytää ne tavat, joilla nyrkkeily erottuu positiivisesti edukseen kilpailulla markkinalla.

Kumppanuusstrategia esiteltiin jäsenistölle maaliskuun puolivälissä. Tallenne on katsottavissa kotisivuiltamme löytyvästä linkistä.

MITÄ EROA ON KUMPPANUUDELLA JA SPONSOROINNILLA?

Sponsoroinnin ja kumppanuuden välillä on merkittäviä eroja, erityisesti kun puhutaan urheiluyhteistyöstä yritysten kanssa. Tässä on esimerkki, joka havainnollistaa näitä eroja:

Sponsorointi: Sponsorointi on yleensä lyhytaikainen ja transaktionaalinen suhde, jossa yritys tarjoaa taloudellista tai materiaalista tukea urheilutapahtumalle, joukkueelle tai urheilijalle vastineeksi näkyvyydestä ja markkinointimahdollisuuksista. Esimerkiksi yritys voi maksaa saadakseen logonsa näkyviin urheilijan asussa tai tapahtuman mainoksissa. Sponsoroinnin päätavoite on markkinoinnin ja brändin näkyvyyden lisääminen. Tämä suhde on usein sidottu tiettyyn tapahtumaan tai ajanjaksoon.

Kumppanuus: Kumppanuus on pitkäaikaisempi ja strategisempi suhde, jossa molemmat osapuolet työskentelevät yhdessä saavuttaakseen yhteisiä tavoitteita. Kumppanuudessa molemmat osapuolet jakavat resursseja, asiantuntemusta ja ponnisteluja yhteisen hyödyn saavuttamiseksi. Esimerkiksi urheilujoukkue ja yritys voivat tehdä yhteistyötä kehittääkseen uusia tuotteita tai palveluita, jotka hyödyttävät molempia osapuolia. Kumppanuus perustuu syvempään yhteistyöhön ja yhteisiin arvoihin.

Yritykset voivat hyötyä urheilukumppanuuksista monin tavoin. Esimerkiksi:

Brändin näkyvyys ja tunnettuus: Urheilukumppanuudet tarjoavat yrityksille mahdollisuuden saada brändinsä näkyviin laajalle yleisölle. Esimerkiksi logon näkyminen urheilutapahtumissa, joukkueiden asuissa tai mainoksissa voi lisätä brändin tunnettuutta ja houkutella uusia asiakkaita.

Positiivinen mielikuva ja arvot: Urheilukumppanuudet voivat auttaa yrityksiä yhdistämään brändinsä positiivisiin arvoihin, kuten terveelliseen elämäntapaan, tiimityöhön ja kilpailuhenkeen. Tämä voi parantaa yrityksen mainetta ja luoda positiivisen mielikuvan asiakkaiden keskuudessa.



LEVOTTOMAT

- Nyrkkeily pelastaa levottomia sieluja: syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. Laji ei tarjoa nuorille pelkästään tekemistä, vaan yhteisön, joka kasvattaa jäsenistään henkisesti vahvoja ja tasapainoisia yhteiskunnan jäseniä. Monelle nuorelle nyrkkeilyvalmentaja on tärkein kasvattaja, joillekin ainoa aikuinen.

Nikolas Baileyn tarina on erinomainen esimerkki siitä, miten nyrkkeily antaa elämälle suunnan ja merkityksen.

Nikolas Baileyn tarinan voit lukea: savate.com/artikkelit

Verkostoitumismahdollisuudet: Urheilukumppanuudet tarjoavat yrityksille mahdollisuuden verkostoitua muiden yritysten, urheilijoiden ja vaikuttajien kanssa. Tämä voi johtaa uusiin liiketoimintamahdollisuuksiin ja yhteistyöprojekteihin.

Asiakassuhteiden vahvistaminen: Urheilukumppanuudet voivat tarjota yrityksille mahdollisuuden järjestää asiakastilaisuuksia ja tapahtumia, joissa he voivat vahvistaa suhteitaan nykyisiin asiakkaisiin ja houkuttaa uusia asiakkaita. Esimerkiksi VIP-liput urheilutapahtumiin tai tapaamiset urheilijoiden kanssa voivat olla arvokkaita asiakassuhteiden rakentamisessa.

Työntekijöiden sitouttaminen ja motivointi: Urheilukumppanuudet voivat myös hyödyttää yrityksen työntekijöitä. Esimerkiksi yritys voi tarjota työntekijöilleen mahdollisuuden osallistua urheilutapahtumiin tai järjestää sisäisiä urheiluturnauksia. Tämä voi parantaa työntekijöiden sitoutumista ja motivaatiota.

Yhteiskuntavastuu ja kestävä kehityksen tavoitteet: Urheilukumppanuudet voivat auttaa yrityksiä edistämään yhteiskuntavastuuta ja kestävä kehityksen tavoitteita. Esimerkiksi yritys voi tukea paikallisia urheiluseuroja tai järjestää hyväntekeväisyystapahtumia, jotka edistävät terveellistä elämäntapaa ja yhteisön hyvinvointia.

KOLME TAPAA KOHDATA KUMPPANI

Vastataksemme edellä lueteltuihin tarpeisiin ja mahdollisuuksiin, on Sponssi laatinut työpa-
jojemme materiaaleista sekä haastatteluiden pohjalta kolme tuoteperhettä, joiden pohjalta kumppanuuksia on mahdollista lähteä rakentamaan.

LEVOTTOMAT: Nyrkkeily pelastaa levottomia sieluja: syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. Yhteistyökumppanina yrityksesi on tekemässä yhteiskuntavastuuta sen korkeimmalla tasolla. Kirjoittamassa koskettavia tarinoita, jotka kertovat tosielämästä.

ROAD TO L.A.: Nyrkkeily on yksi suomalaisen olympiahistorian menestyneimmistä lajeista. Viime vuosina Mira Potkosen ja Pihla Kaivo-ojan kaltaiset urheilijat ovat nostaneet sen koko kansan huulille. Nyrkkeilyn suosiolle on yksi syy ylitse muiden: menestys. Maajoukkueen kumppanina olet mukana rakentamassa lisää menestystarinoita.

FINBOX, oikeaa kuntonyrkkeilyä: Kunto-
nyrkkeilyn kautta tavoitat aktiivista ja ajattelevaa aikuisväestöä. Lain piiriin kuuluu yli 100 000 suomalaista.

TOP TEN

Päihteet JA NUORI URHEILIJA

**NUORTEN URHEILIJOIDEN PÄIHITEIDEN KÄYTTÖÖN
TULEE KIINNITTÄÄ HUOMIOTA**

KIRJOITTAJA: hanketyöntekijä, TtM, fysioterapeutti Noora Hautasuo, UKK-instituutti

Nuuskaaminen ja alkoholin juominen yleistyvät aikuistumisen myötä – myös urheilevilla nuorilla. Vaikka aktiivisesti urheiluseuratoimintaan osallistuvat 15-vuotiaat käyttävät harvemmin päihteitä kuin muut samanikäiset, tulee urheiluseuroissa ennaltaehkäistä päihteiden käyttöä.

Päihteettömyydestä on hyötyä paitsi urheilvien nuorten kokonaisvaltaiselle terveydelle myös suorituskyvylle ja palautumiselle. Urheiluseuroissa nuorten hyvinvointia ja harjoittelua kannattaakin tukea kiinnittämällä huomiota päihteiden käyttöön sekä ennaltaehkäisemällä sitä.

PÄIHTEET VAIKUTTAVAT NUOREN URHEILIJAN SUORITUSKYKYYN

Nikotiinituotteiden, kuten tupakan, nuuskan, sähkötupakan ja nikotiinipussien, käyttö voi heikentää suorituskykyä. Nikotiini supistaa verisuonia, nostaa verenpainetta ja sydämen sykettä, mikä lisää sydämen työmäärää. Näin ollen nikotiinituotteiden käyttö voi rasittaa nuoren urheilijan kehoa jo ennen kuin hän aloittaa varsinaisen liikuntasuorituksen.

Nikotiini voi heikentää myös lihasten verenkiertoa. Verenkierron hidastuminen paitsi heikentää lihasten hapen sekä ravintoaineiden saantia myös hidastaa aineenvaihdunnan sivutuotteiden poistumista. Tästä johtuen nikotiini voi heikentää lihasten normaalia toimintaa liikuntasuorituksen aikana ja hidastaa palautumista.

Lisäksi nikotiini näyttäisi ylläpitävän kehossa jatkuvaa tulehdustilaa sekä heikentävän vastustuskykyä ja hormoni-toimintaa. Nikotiinin vaikutukset haittaavat urheiluvammojen ja haavojen paranemista, mikä puolestaan voi hidastaa urheilijan palaamista harjoittelun pariin vamman jälkeen.

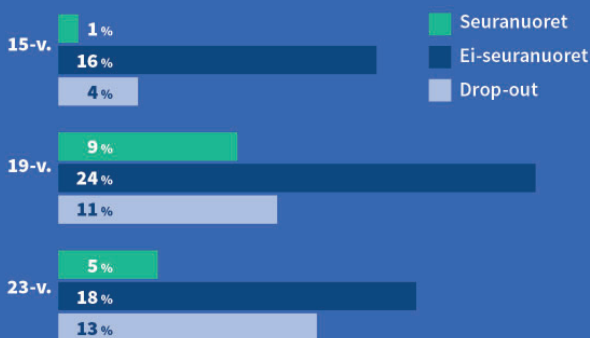
Myös alkoholi voi vaikuttaa suorituskykyyn. Alkoholi hidastaa reaktionopeutta, koordinaatiokykyä, tasapainoa ja hienomotoriikkaa, mikä vaikuttaa liikunta-suoritukseen ja lisää tapaturmariskiä. Nuori urheilija tarvitsee riittävästi laadukasta unta palautuakseen. Alkoholi heikentää unen laatua, sillä se häiritsee REM-unta ja unta säätelevän melatoniinihormonin eritystä. Lisäksi alkoholi saattaa häiritä urheilijan nestetasapainoa ja vaikuttaa kehon lämmönsäätelyyn, mikä voi hidastaa liikuntasuorituksesta palautumista.

SEURANUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ YLEISTYY AIKUISTUMISEN MYÖTÄ

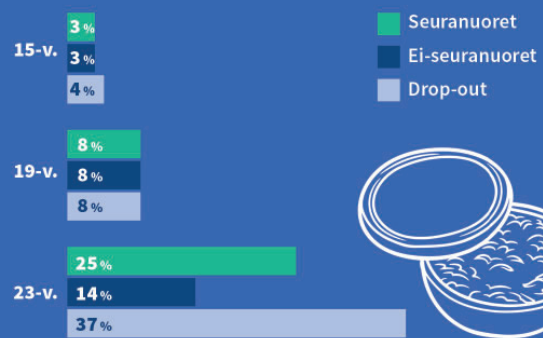
Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) -seurantatutkimuksen tuoreiden tulosten mukaan 15-vuotiaiden suomalaisnuorten nuuskan käyttö on vähäistä, mutta yleistyy nuorena aikuisena. TELS-tutkimuksessa selvitetään erilaisia urheiluseuraosallistumisen polkuja sekä terveystottumuksia tutkittavien ollessa 15-, 19- ja 23-vuotiaita.

Seuranuoret ja nuoret, jotka eivät olleet koskaan osallistuneet urheiluseuratoimintaan, käyttivät nuuskaa yhtä yleisesti 15-vuotiaana (3 %) ja 19-vuotiaana (8 %). 23-vuotiaana nuuskaaminen kuitenkin lisääntyi, ja tällöin seuratoimintaan osallistuvat nuuskasivat yleisemmin kuin ei-seuranuoret (25 % vs. 14 %). Myös urheiluseuratoiminnasta poisjääneiden nuorten (drop-out) nuuskaaminen yleistyi nuorena aikuisena. Drop-out-ryhmässä nuuskan käyttö oli 23-vuotiaana yleisempää (37 %) kuin muilla samanikäisillä.

Seuranuorten tupakan käyttö



Seuranuorten nuuskan käyttö



Harva seuranuori poltti tupakkaa 15-vuotiaana tai nuorena aikuisena. Lisäksi tupakointi oli harvinaisempaa seuranuorten kuin ei-seuranuorten keskuudessa. Esimerkiksi 23-vuotiaana seuratoimintaan osallistuvista 5 % tupakoi, kun vastaavasti seuratoimintaan kuulumattomista lähes joka viides (18 %) poltti tupakkaa. Myös urheiluseuratoiminnasta poisjääneet nuoret tupakoivat yleisemmin kuin seuranuoret.

15-vuotiaiden yleisimmin käyttämä päihde oli alkoholi. Seuranuoret käyttivät kuitenkin 15-vuotiaana harvemmin alkoholia kuin ei-seuranuoret (21 % vs. 36 %). Alkoholin juominen yleistyi selvästi nuorten täysi-ikäistyttyä, ja tällöin urheilevien nuorten aikuisten alkoholin käyttö oli jonkin verran yleisempää kuin seuratoimintaan kuulumattomien samanikäisten. Esimerkiksi 23-vuotiaista seuranuorista 94 % ja ei-seuranuorista 88 % kertoi juovansa alkoholia jossain määrin. Nuoret, jotka olivat lopettaneet urheiluharrastuksensa, joivat alkoholia lähes yhtä yleisesti kuin nuoret urheilijat.

AKTIIVINEN SEURATOIMINTAAN OSALLISTUMINEN YHTEYDESSÄ NUORTEN VÄHÄISEMPÄÄN PÄIHITEIDEN KÄYTTÖÖN

15-vuotiaiden nuorten päihteiden käytöstä on tehty myös toinen tuore suomalainen tutkimus. Tutkimuksesta selvisi, että aktiivisesti ja säännöllisesti urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret

käyttivät harvemmin päihteitä kuin nuoret, jotka eivät olleet koskaan osallistuneet seuratoimintaan. Myös nuoret, jotka osallistuvat seuraharrastukseensa silloin tällöin, käyttivät aktiivisia seuranuoria yleisemmin päihteitä. Seuranuorten päihteiden käyttöä selvitettiin WHO-Koululaistutkimuksen aineistoon perustuvassa, Jyväskylän yliopistoon tehdystä pro gradu -tutkielmassa.

Aktiivisesti seuratoimintaan osallistuvat 15-vuotiaat käyttivät nikotiinituotteita harvemmin kuin ei-seuranuoret. Aktiivisista seuranuorista joka kymmenes vastasi käyttävänsä tupakkaa, nuuskaa ja sähkötupakkaa. Vastaavasti nuorista, jotka eivät olleet koskaan osallistuneet urheiluseuratoimintaan 29 % poltti tupakkaa, 23 % käytti nuuskaa ja 19 % käytti sähkötupakkaa.

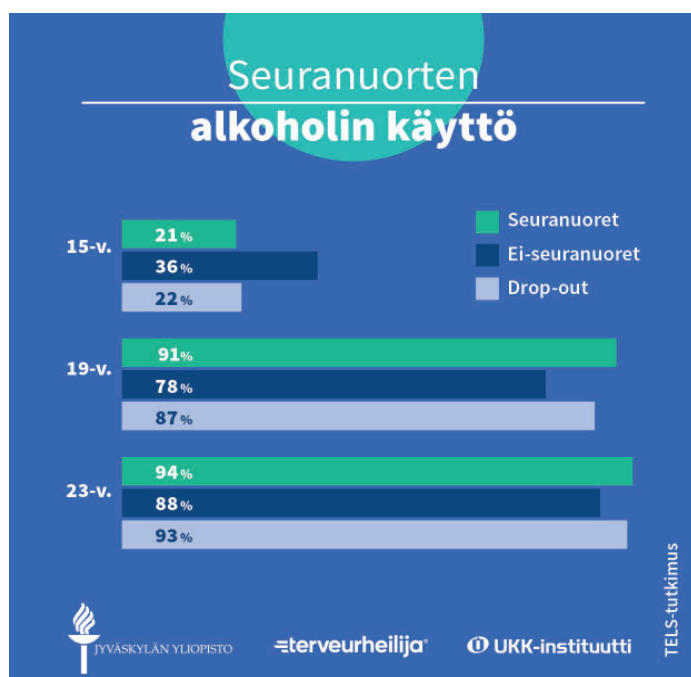
Alkoholi oli seuranuorten yleisimmin käyttämä päihde. Aktiivisista seuranuorista joka neljäs ja ei-seuranuorista lähes joka kolmas kertoi käyttävänsä alkoholia. Aktiivinen urheilun harrastaminen oli kuitenkin yhteydessä vähäisempään humalajuomiseen. Aktiivisista seuranuorista joka kymmenes oli juonut itsensä todella humalaan kyselyä edeltäneen kuukauden aikana. Nuorista, jotka eivät olleet koskaan olleet mukana urheiluseuratoiminnassa, lähes joka neljäs oli ollut humalassa.

URHEILEVIEN NUORTEN PÄIHITEIDEN KÄYTTÖÄ TULEE ENNALTAEHKÄISTÄ

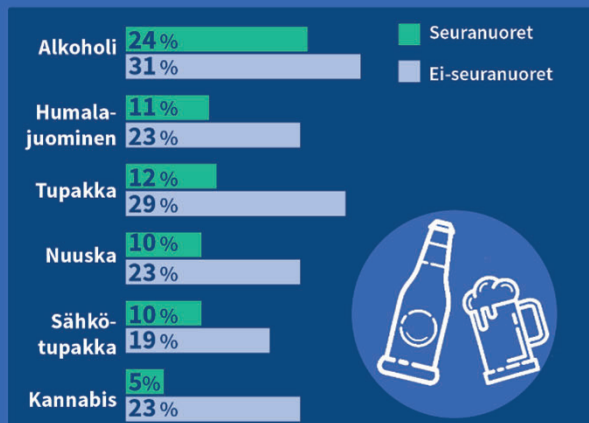
Päihteettömyyttä tukemalla nuori saa harjoittelusta enemmän irti ja voi kokonaisvaltaisesti paremmin. Vaikka WHO-Koululaistutkimuksen tulosten perusteella aktiivinen ja säännöllinen urheiluseuratoimintaan osallistuminen näyttäisi vähentävän 15-vuotiaiden päihteiden käyttöä, myös urheilevien nuorten joukossa on heitä, jotka käyttävät päihteitä. Näin ollen myös aktiivisten seuranuorten päihteiden käyttöön on tarpeen puuttua ja kannustaa heitä päihteiden käytön lopettamiseen.

Päihteiden käyttöä tulee ennaltaehkäistä toteuttamalla seuranuorille kohdennettua päihdekasvatusta ja sopimalla urheiluseuran yhteisistä päihteettömyyden pelisäännöistä

Urheiluseurassa toimivien aikuisten tulisi kannustaa nuoria päihteettömyyteen ja näyttää myös omalla jokapäiväisellä toiminnallaan hyvää esimerkkiä nuorille.



15-vuotiaiden nuorten päihteiden käyttö



WHO-Koululaistutkimus

Aktiiviset seuranuoret käyttivät harvemmin päihteitä kuin nuoret, jotka eivät olleet koskaan osallistuneet urheilu-seuratoimintaan.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

terveurheilija

UKK-instituutti

15-vuotiaiden nuorten päihteiden käyttö WHO-Koululaistutkimuksen mukaan. Lähde: Hautasuo 2023.

Myös TELS-tutkimuksen tulokset korostavat urheilevien nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisyä, sillä seuranuorten nuuskaaminen yleistyi aikuistumisen myötä. Nikotiinin käytön haittavaikutuksia urheiluun ja terveyteen tulisi käydä läpi yhdessä nuorten kanssa jo ennen täysi-ikäisyyttä, jotta nuoruuden päihdekokeilut ja sen myötä myös myöhempi päihteiden käyttö vähenisivät.

Sekä WHO-Koululaistutkimuksen että TELS-tutkimuksen mukaan nuorten, myös urheiluseuratoimintaan osallistuvien nuorten, yleisimmin käyttämä päihde on alkoholi. Tämän vuoksi myös urheiluseuroissa on tärkeää kannustaa nuoria alkoholittomuuteen. Lisäksi alkoholin käyttö yleistyi selvästi täysi-ikäisyyden myötä, joten alkoholin käytön haittavaikutukset on syytä ottaa puheeksi urheiluseuroissa ja nuoruudessa.

MITEN TUTKITTIIIN?

Urheiluseuratoimintaan osallistuvien nuorten päihteiden käyttöä selvitetään osana UKK-instituutin NUTEHA-hanketta (Nuoren urheilijan terveet elintavat, hyvä harjoittelu ja arjenhallinta). Hankkeessa rakennetaan yläkouluikäisten liikuntaa harrastavien nuorten elintapoja, hyvää harjoittelua ja arjen hallintaa kartoittava systemaattinen tiedonkeruujärjestelmä sekä viestitään aktiivisesti kohderyhmän elintavoista. Hankkeen tulosten avulla pyritään luomaan parempi käsitys

kasvavien nuorten urheilijoiden elintavoista, päihteiden käytöstä, levosta, harjoittelun määrästä, kokonaiskuormituksesta ja yleisesti elämänhallinnasta. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) on Jyväskylän yliopiston johtama seurantatutkimus, jossa selvitetään liikunnan, urheiluseuratoimintaan osallistumisen ja terveystottumusten muutoksia. Päihteiden käyttöä selvitettiin nuorten ollessa 15-vuotiaita (vuosina 2013–2014, osallistujamäärä (n) = 431), 19-vuotiaita (2017–2018, n = 369) ja 23-vuotiaita (2021–2022, n = 438). Tutkimusta tehdään yhteistyössä UKK-instituutin ja Suomen liikuntalääketieteen keskuksen kanssa. Myös TELS-tutkimusta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa valmistunut pro gradu -tutkimus perustuu WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC Finland) aineistoon. Aineisto kerättiin keväällä 2022 verkkokyselyllä, joka sisälsi kysymyksiä lasten ja nuorten liikunta- ja terveyskäyttäytymisestä. Pro gradu -tutkimuksessa oli mukana 567:n yhdeksäsluokkalaisten vastaukset.

UKK-instituutti on terveys- ja liikunta-alalla toimiva tutkimus- ja asiantuntijakeskus, jonka tehtävänä on edistää väestön terveyttä ja toimintakykyä. Tätä tavoitellaan lisäämällä terveysliikuntaa ja vähentämällä liikkumattomuutta, liikuntavammoja ja vapaa-ajan tapaturmia. Tampereen urheilulääkäriasema on UKK-instituutin yhteydessä toimiva liikuntalääketieteen keskus. Tampereen urheilulääkäriaseman urheilulääkäri- ja testauspalvelut sopivat kaiken tasoisille liikkujille aloittelijoista huippu-urheilijoihin. Terve urheilija -ohjelma on Tampereen urheilulääkäriaseman ja UKK-instituutin tutkitun tiedon jalkautusohjelma. Ohjelma tarjoaa tutkittuun tietoon pohjautuvia materiaaleja urheilijan terveydestä ja vammojen ehkäisystä urheilijoille, heidän perheilleen ja valmentajilleen. Lähteet löytyvät nettiversiosta: nyrkkeilyliitto.com



YHTEISÖLLISYYTTÄ URHEILUSEUROISTA JA HARRASTUSMAHDOLLISUUKSISTA

Huhtikuussa 13.4. valittavat kuntapäättäjät ovat avainasemassa määrittämässä kuntien tulevaisuuden suuntaa. Haastavassakin taloudellisessa tilanteessa on tärkeää muistaa liikunnan ja harrastamisen merkitys kuntalaisten hyvinvoinnille sekä kuntien elinvoimalle. Muista tarkistaa, onko ehdokkaasi Liikuntaehdokas!

Liikkumattomuus haastaa sekä väestön terveyttä että kuntataloutta. Erityisesti lasten ja nuorten fyysisen kunnan tila herättää huolta, sillä vain noin kolmasosa lapsista saavuttaa liikkumissuosituksen. Noin 40 prosenttia 5.- ja 8.-luokkalaisista on niin heikossa fyysisessä kunnossa, että se voi haitata heidän jaksamistaan arjessa.

Liikettä on lisättävä erityisesti ympäristöön, jossa lapset ja nuoret tavoitetaan laajasti: koulupäivän yhteyteen. Koulujen, urheiluseurojen ja kuntien tiiviillä yhteistyöllä kouluarjesta saadaan yhä liikuttavampaa. Kuntien tulee mahdollistaa yhä enemmän liikuntaharrastuksia koulupäivän yhteyteen esimerkiksi ottamalla urheiluseuroja mukaan. Niille lapsille ja nuorille, jotka saavat kipinän, on tärkeää mahdollistaa eteneminen tavoitteellisempaan urheilun harrastamiseen. Jokaisella lapsella ja nuorella tulee olla mahdollisuus mieluisaan liikuntaharrastukseen.

Kuntien keskeinen rooli seuratoiminnan tukemisessa korostuu näinä haastavina aikoina. Kunnat myöntävät urheiluseuroille vuosittain noin 60 miljoonaa euroa suoria avustuksia ja panostavat merkittävästi liikuntaolosuhteisiin esimerkiksi tarjoamalla edullisia käyttövuoroja. Tuen jakamisessa merkittävää on tiedolla johtaminen. Selkeät mittarit avustettavalle toiminnalle ja niiden avulla kerättävä data auttavat kehittämään liikuntamahdollisuuksia erilaisten kuntalaisten tarpeisiin.

Kunnan panostukset ovat perusteltuja, sillä seuratoiminta tuottaa kunnalle monenlaisia hyötyjä. Suomessa toimii noin 8 000 urheiluseuraa, joiden toimintaan osallistuu 1,8 miljoonaa suomalaista. Urheiluseurat liikuttavat ja luovat yhteisöllisyyttä. Ne edistävät nuorten fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia, tarjoavat liikuttavan vaihtoehdon passiiviselle ruutuajalle sekä ehkäisevät yksinäisyyttä. Seurat luovat myös perustan tavoitteelliselle urheilulle ja tulevaisuuden menestystarinoille.

Seurojen tulevaisuuden turvaamiseksi tarvitaan pitkäjänteistä tukea perustoimintaan.

Liikuntapaikkamaksujen tulisi pysyä kohtuullisina, jotta harrastusten hinta ei nouse esteeksi yhdenvertaiselle osallistumiselle. Kunnat voivat tukea yhdenvertaista harrastustoimintaa myös esimerkiksi varmistamalla liikuntapaikkojen saavutettavuus ja esteettömyys, kohdentamalla tukea vähemmistöryhmien, kuten maahanmuuttajataustaisten nuorten, harrastustoimintaan tai viestimällä harrastusmahdollisuuksista käyttäjäystävällisissä digipalveluissa.

Kuntien ja liikuntajärjestöjen yhteistyö on molempia osapuolia hyödyttävä kumppanuus. Sujuva vuoropuhelu – esimerkiksi seuraparlamentin tai -foorumin muodossa – auttaa rakentamaan liikuttavampaa arkea kuntalaisille, kun seurojen osaaminen ja tietämys saadaan käyttöön.

Kuntapäättäjien on hyvä muistaa, että vapaaehtoisuuteen perustuva seuratoiminta on yhteiskunnalle kustannustehokasta. Seurojen yli puolen miljoonan vapaaehtoisen työn taloudellinen arvo yhteiskunnalle on jopa 700 miljoonaa euroa vuosittain. Urheiluseurat ovat myös tärkeä työllistäjä, sillä noin viidesosa seuroista on työnantajia.

Eihän se haittaa, että rakastaa nyrkkeilyä

Kirjailija-päätoimittaja
Johanneksen ja Onnin faija

Pete Suhonen

Kokoomus, Helsinki

ÄÄNESTÄ
332

Helsingin
valtuustoon!

Kuntavaalien
ennakkoäänestys 2.–8.4.
Vaalipäivä 13.4.

 **petesuhonen.fi** 

Me Suomen Nyrkkeilyliitossa olemme päätöksenteossamme sitoutumattomia emmekä edusta poliittisia tahoja sen enempää oikealta kuin vasemmalta. Meille kahtiajakautunut urheilukenttä on urheilupoliittista historiaa. Kannustamme kuitenkin jäsenistöämme hyödyntämään demokraattista oikeuttaan ja äänestämään tulevissa kunta- ja aluevaaleissa. Ennakkoäänestys alkoi 2.4. ja itse virallinen äänestyspäivä on 13. huhtikuuta. Teksti: Olympiakomitean vaalimateriaalit (mainoksien maksajat: ehdokkaat)



917
**Seurojen
puolella**

Markku Rantahalvari
Helsinki
varavaltuutettu
liikunta-alan asiantuntija

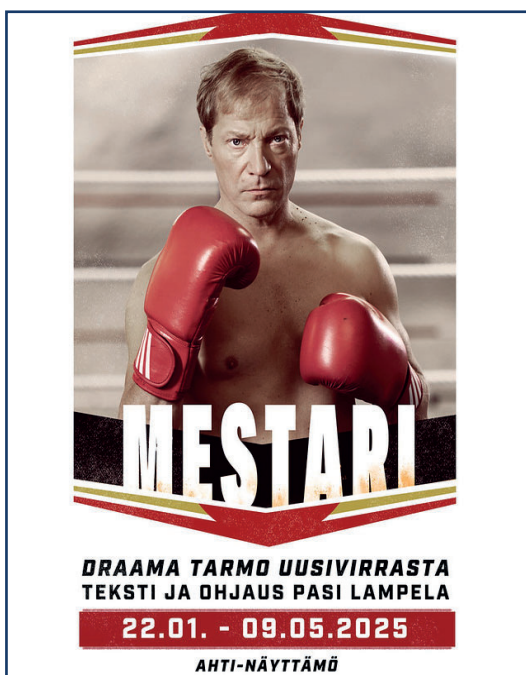


Mestari

Draama nyrkkeilijälegenda
Tarmo Uusivirrasta
Jyväskylän kaupunginteatterissa
vielä kuukauden ajan.

Mestari-näytelmä kertoo
Tarmo Uusivirran
nyrkkeilyuran viimeisistä
vuosista

Tarmo "Tare" Uusivirta (1957 – 1999)
oli aikakautensa kovimpia suomalaisia
nyrkkeilijöitä. Amatööriuran saldo oli
171 ottelua, joista hän voitti 150. Uralle
mahtuu muun muassa kaksi MM-hopea-
a ja EM-kulta.



Ammattilaisena Uusivirta otteli 31 ottelua, joista hän voitti 24 ja kolme päättyi ratkaisemattomaan. Vuonna 1989 hän oli muun muassa WBA-ammattilaisliiton toinen MM-haastaja ylemmässä keskisarjassa. Tare oli myös arvostettu palomies sekä tunnettu hahmo Jyväskylän katukuvassa. Hänen tarinansa elää edelleen kansallisessa tietoisuudessamme ja nimi herättää edelleen vahvoja muistoja erityisesti nyrkkeilypiireissä sekä kotikaupungissaan Jyväskylässä.

Pasi Lampelan draama Mestari keskittyy Uusivirran ammattilaisuran viimeisiin vaiheisiin. Lopetettuaan uransa jo kertaalleen Uusivirta tähtää vaikutusvaltaisten taustavoimien rohkaisemana maailmanmestarin haastajaksi. Toivoa tuo myös uusi intohimoinen rakkaus. MM-ottelu vaihtuu taisteluksi Euroopan mestaruudesta Lontoossa, jossa tapahtuu lopulta jotain mitä kukaan ei osaa odottaa.

Mestari on tiivis draama omanarvontunnosta ja sen menettämisestä, sankaruuden hinnasta ja rakkaudesta, joka olisi voinut pelastaa. Nimiroolissa Jukka-Pekka Mikkonen, valmentajana Hannu Lintukoski ja Taren rakastettuna Elina Saarela.

Lisätietoja esityksestä: Mestari | Jyväskylä.fi
Jyväskylän kaupunginteatteri tarjoaa nyrkkeilyväelle räätälöidyn tarjouksen Tarmo "Tare" Uusivirrasta kertovaan Mestari-näytelmään keväälle 2025. Etuhinta kampanjakoodilla 29 €/lippu (norm. 35 €) Etuhintaiset liput saa syöttämällä verkkokaupassa koodin Mestarietu kohtaan Aktivoi kampanjakoodi <https://jyvaskyla.lippu.fi/webshop/webticket/eventlist>.

43 RD

GEEBEE



BOXING

TOURNAMENT

LIPUT ALK. 9 €

TUL.FI/GEEBEE



NYRKKEILYN KANSAINVÄLINEN

GEEBEE TURNAUS

10.- 13.4.2025 HELSINGIN URHEILUTALO

Gunnar Bärlundin kuva: Sundström, Hugo. Nyrkkeilijä Gunnar Bärlund, Museovirasto.

MARKKU
RANTAHALVARI, 41
on Nyrkkeilyliiton
hallituksen jäsen.
Helsinkiläistynyt
paimiolainen.
Koulutus: historian
opettaja. Vapaa-aika:
liikunta, politiikka
ja rescue-kissojen
sijaiskotina toimiminen.

OMIN SANOIN

**“AINOASTA OTTELUSTANI ON
OLEMASSA VHS-TALLENNE”**

100-vuotiaan Nyrkkeilyliiton toimintaa pyörittävät kentällä niin kilpailuissa kuin seuroissa kymmenet vapaaehtoiset tuomarit ja toimitsijat. Tässä yksi menestyjistä.

Omin sanoin:

MARKKU RANTAHALVARI

Opiskelijoiden Liikuntaliitto

"Lapsuudessa unelmani oli olla jääkiekkomaalivahti – seuraava Jarmo Myllys. Mutta, kun perheessä ei rahalla juhlittu, valikoitui lajiksi suunnistus. 50 markan kausimaksu ja päälle kompassi riittivät. Teininä mukaan tuli salibandy kaverini perustettua joukkueen Paimioon. Kummassakaan lajissa maajoukkueet ja menestys jäivät saavuttamatta. Viimeinen yritys voittaa jotain tuli amerikkalaisessa jalkapallossa. Seitsemän kautta lajin parissa johti polvileikkaukseen, lukemattomiin venähdyksiin ja selkärangan murtumiseen, mutta myös suomenmestaruuteen 2016.

Sen jälkeen en ole enää kilpaillut vaan keskittynyt liikkumaan omaksi iloksi. Tai ilosta en tiedä, kun epätoivoisesti yrittää tavoitella parhaiden vuosien salituloksia tai juoksusuorituksia vain päätyen jatkuvaan kremppakierteeseen.

Urheilu on tuonut myös muuta kuin vammoja ja keskinkertaista menestystä. Työpaikkoja ja vaikuttamisaikoja. Olen työskennellyt pesäpalloseura Puna-Mustien toiminnanjohtajana ja salibandyliiga seurassa viestinnässä. Viimeiset seitsemän vuotta on mennyt kisa- ja koulutuspuolella Opiskelijoiden Liikuntaliitossa.

Vaikuttamistyössä on paljon samaa kuin kilpaurheilussa

Vuoden 2016 jälkeen kalenteriin ilmaantui tyhjää pelimatkojen ja harjoitusvuorojen loputtua. Olin jo hyvissä ajoin päättänyt, että se täytetään politiikalla. Erityisesti liikunta- ja urheiluasioiden edistämiseksi. Asiat, joita melkein kaikki pitävät tärkeinä, mutta joista ensimmäisenä leikataan.

Vaikuttamistyö on pohjimmiltaan äärimmäisen puuduttavaa. Samoja asioita toistetaan ja yksityiskohtia hiotaan. Pohjatyö on kuin harjoittelua kisoja varten. Itse kisa on tilanne, jossa päätös tehdään. Se menee yleensä sitä paremmin mitä enemmän on tehnyt töitä. Ja kuten urheilussa pikavoittoja ei ole. Tulee pettymyksiä ja välillä takapakkia. Sitä ei voi myöskään koskaan tietää, pääseekö tavoitteeseensa. Urheilutaustaiset poliitikot ovat usein hyviä siinä, että tappioita ei jäädä pitkäksi aikaa märehtimään.

Viimeisin vaikuttamisaikani on Nyrkkeilyliiton johtokunnassa. Toimintatavat ovat taas samat. Asetetaan tavoite ja sitten alkaa se jopa puuduttava työ, joka lopulta johtaa onnistumiseen tai epäonnistumiseen. Normaaliin verrattuna, nyt on se hyvä tilanne, että harvoin pääsee näin intohimoisesti asiaan suhtautuvaan porukkaan mukaan. Kaikki osallistuvat jokaisiin harjoituksiin.

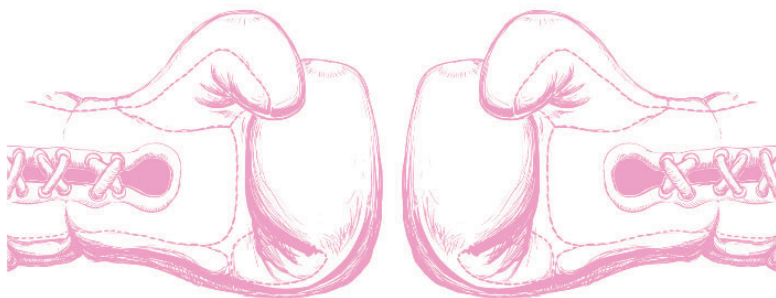
Ottelutilasto 1 ottelu 1 häviö

Nyrkkeilytaustaa minulla ei ole. Tai on yhden epävirallisen ottelun verran. Vuonna 2004 olin rauhanturvatehtävissä Eritreassa ja joukoissa palvelut kapteeni oli nyrkkeilijä. Hän päätti järjestää nyrkkeilyillan. Komppaniassa oli muutama muu nyrkkeilijä ja heidän tarkoituksena oli otella paikallisia nyrkkeilijöitä vastaan. Matsit sovittiin ja kehä sekä katsomo rakennettiin leiriin. Työ- ja lomavuorot järjestettiin niin, että mahdollisimman moni pääsi katsomaan. Noin viikko ennen tuli tieto, että eritrealaiset eivät tulekaan. Jotta kaikki työ ei valuisi hukkaan, pyydettiin meitä haastamaan toisiamme. Toisesta joukkueesta tuli haasto. Vastasin tietysti kyllä. Hän oli alkeiskurssin käynyt ja minä ehdin kerran sparrata ennen ottelua. Ottelu päättyi yksimielisesti tuomariäänin vastustajalleni.

Nyrkkeilyksi matsin tunnistaa kehästä ja tuomareista, mutta kokemus yleisön edessä ottelemisesta oli silti hieno. Ottelusta on olemassa VHS-tallenne jonka voin lähettää katseltavaksi, jos joku kaipaa vaikka seuran pikkujouluhin huumoriosuutta."

Kuntonyrkkeilyä

Naisille



Tiistaisin klo 17.30

Lahden Fysio Kulma
Erkonkatu 9

Kertamaksu 10€

Ilmoittautumiset

040-5742890/Markus

040-9126685/Anmari

jokisenliikutus@gmail.com



TAVOITA 4000 LISENSSINHALTIJAA FINBOXIN SIVUILLA

Tässähän on juuri sopiva kanava myös sinun yrityksesi mainostamiselle!

Nyrkkeilyliiton jäsenseuroille kisojen ja leirien mainostaminen on ilmaista. Mikäli liiton lisenssin omaavalla on toiminimi (esim. hierontapalvelu) ota yhteyttä ja kysy jäsenhinnoista.

Mediakortti ja lisätietoja:
Päivi Ahola, paivisahola@gmail.com

KEVÄTKAUDEN TOINEN FINBOX ILMESTYY TOUKOKUUSSA

Juttua mm. nyrkkeilyn naisvaikuttajista, kuntonyrkkeilyn uusista tuulista ja armeijan urheilukousta sekä opinnäytetyöstä, joka selvittää lantion ja keskivartalon alueen harjoittelun vaikutuksista nyrkkeilijöiden suorituskykyyn.

Kenet esitellään seuraavaksi Omin sanoin?

Haluatko kirjoittaa Finboxiin? Ota yhteys:
paivisahola@gmail.com