



MONTHLY

ELÄ SINÄKIN LIIKKUEN -UUTISKIRJE



4/2025

ESLIN TERVEISET

Huhtikuiset terveiset Etelä-Savon Liikunnalta!

Kevät kelit sen kuin paranee ja ulkona paistaa aurinko - keli alkaa olemaan mitä mainioin ulkoliikuntaa varten! Huhtikuu alkoi tapahtumien osalta meillä Saimaa Stadiumilla 5.4.2025 Kalispäivässä, jossa tapasimme suuren määrän ihmisiä. Tästä jatkamme kuukauttamme vaikuttaen liikunnan kentällä.

ESLin uutiskirjettä voitte vapaasti jakaa käyttöön seuran sisäisessä viestinnässä.

Lisätietoja uutiskirjeestä:

Jesse Laukkanen

seurakehittäjä, tapahtumapäällikkö, viestintävastaava

044 3410055

jesse.laukkanen@esliikunta.fi

Henkilökuntamme yhteystiedot löydät täältä



SEURAA MEITÄ SOMESSA



Etelä-Savon Liikunta ry, ESLi



etelasavonliikunta

KOULUTUKSET

Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus Pieksämäellä

- Tervetuloa ohjaajaksi -koulutuksen tavoitteena on antaa aloittaville ohjaajille perustietoja ja -taitoja lasten ohjaamisesta sekä innostaa heitä etenemään koulutuspolulla. Koulutus sopii hyvin seuran junioreille, lasten vanhemmille sekä kaikille jotka aloittavat lasten valmentajina tai ohjaajina. Kyseessä on yleiskoulutus, joka sopii kaikille lajeille. Koulutus on suunnattu alle 13-vuotiaiden lasten valmentajille ja ohjaajille.
 - Ke 16.4.2025 klo 17.00-20.00
 - UKKO Bistron kokoustila
 - Hinta: 30 €

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 9.4.2025 klo 12.00 mennessä tästä

SSPT-URHEILIJAESITTELY

Saimaa Sport Pro Team (SSPT) on Etelä-Savon Liikunnan hallinnoima tukijärjestelmä, jonka tavoitteena on auttaa eteläsavolaisia urheiluseuroja edustavia nuoria urheilijoita kohti tavoitteitaan. Pyrimme auttamaan vähintään jo arvokisakynnyksellä olevia urheilijoita seuraavan askeleen ottamisessa kohti maailman huippua. Vuodelle 2025 Pro Teamiin ja haastajaryhmään valittiin yhteensä 7 urheilijaa. Esittelemme jokaisen urheilijan ESLin uutiskirjeellä vuoden aikana.

Tutustu lisää Saimaa Sport Pro Teamiin tästä linkistä

Ensimmäisenä esittelyvuorossa on Haastajaryhmän Arttu Härkönen! Lue lisää Artusta seuraavilla sivuilla.



SSPT-URHEILIJAESITTELY

Kerrohan itsestäsi ja ajankohtaiset kuulumiset:

Olen Arttu Härkönen, 22-vuotias moukarinheittäjä ja sisäsoutaja. Treenikausi on sujunut hyvin ilman suurempia loukkaantumisia. Tammikuussa aloitin opiskelun Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa, joka on tuonut oman lisämausteen arkeen, mutta toistaiseksi opiskelun ja urheilun yhdistäminen on onnistunut kiitettävästi. Kisakausi lähestyy kovaa vauhtia ja katse on jo vahvasti suunnattu sitä kohti.

Idolini urheilussa:

En osaa nimetä vain yhtä urheilijaa, jota katsoisin suuresti ylöspäin. Lajista riippumatta arvostan ja inspiroidun monista lajinsa huipuista.

Ensiaskleet urheilun parissa:

Ensimmäisen kerran urheilun pariin päädyin vanhempien soutuharrastuksen kautta noin 7 vuoden iässä. Siitä lajikirjo lähti laajenemaan ja mukaan tulivat jääkiekko sekä yleisurheilu.

Parhaat saavutukset urheilussa:

Parhaimpiin saavutuksiini kuuluu: Kalevan Kisojen 7. sija moukarinheitossa, ja sisäsoudussa olen voittanut henkilökohtaisia MM- ja EM-mitaleja.

Tulevaisuuden tavoitteet urheilussa:

Ensi kauden tavoitteena on heittää moukaria U23 EM-kisojen finaalissa Norjan Bergenissä sekä päästä tuloksellisesti 70 metrin -kerhoon. Sisäsoudussa tavoitteena on olla Suomen nopein mies 500 metrillä. Pidemmän aikavälin tavoitteena on päästä edustamaan Suomea aikuisten arvokisoissa.

SSPT-URHEILIJAESITTELY

Mistä urheilun ulkopuolinen elämäsi koostuu:

Urheilun ulkopuolella elämäni koostuu pääosin opiskelusta. Toki aikaa jää myös kavereille ja perheelle. Vapaa-ajalla tulee myös rentouduttua hyvän ruoan ja sarjojen parissa.

Vinkkisi nuorille urheilijoille:

Ole kärsivällinen ja nauti matkasta. Onnistumisten tullessa ole ylpeä itsestäsi ja osaa arvostaa kovan työsi tulosta. Tärkein neuvo on luottaa itseensä loppuun asti.

Motto:

Tee kovaa duunia hiljaa, anna tulosten puhua metelillä.

SEURAFOORUMIT

Ei tiedossa olevia seurafoorumeita vuodelle 2025!

MUUTA AJANKOHTAISTA

Ilmoittaudu mukaan Seura tutuksi -sarjaan

Ilmoita seurasi mukaan Seura tutuksi -sarjaan. Tällä hetkellä ilmoittautuneet seurat esitellään huhtikuun ja toukokuun alun aikana. Siitä eteenpäin on tilaa uusille seuroille.

Ilmoita seurasi tästä mukaan Seura tutuksi -sarjaan

Seura tutuksi -sarjan esitellyt seurat tästä linkistä

Seurojen onnistuneet käytänteet -sarja

Seurojen onnistuneet käytänteet -sarjan ideana on nostaa esiin Etelä-Savon Liikunnan jäsenseurojen onnistuneita käytänteitä. Sarjan tavoitteena on jakaa tietoa onnistuneista käytänteistä myös muille seuroille. Lukijan on hyvä muistaa, että jokainen seura on erilainen ja toiminta perustuu seuran ihmisiin. Kaikki hyvät ja onnistuneet käytänteet eivät välttämättä toimi kaikilla seuroilla. Oma toimintaa voi kuitenkin aina tarkastella uudesta näkökulmasta! Sarja julkaistaan ESLin somessa ja verkkosivuilla seurojen suostumuksella.

Voit ilmoittaa oman seurasi onnistuneen käytänteen ESLin seurakehittäjälle!

Ensimmäinen sarjan julkaisu luettavissa tästä linkistä

ESLin InBody-mittaukset

Varaa ESLin InBody-mittaus ja selvitä miten kehosi voi tällä hetkellä. ESLi tarjoaa kehonkoostumusmittauksia hintaan **30 €** sis. lyhyt yksilöpalautte. Voit varata aikasi mittaukselle: Liisa Haikonen **044 341 0059**. Teemme mittauksia myös isommille ryhmille.

Tutustu InBody-mittauksiin tästä linkistä



MUUTA AJANKOHTAISTA

Uusi Lisää liikettä -hankekausi 1.3.2025 – 28.2.2026

Hankkeen tavoitteena on lisätä väestön liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta koko elämänsäajan ajan, erityisesti vähän liikkuvien lasten -ja nuorten keskuudessa. Hanke toteuttaa Suomi Liikkeelle -hallitusohjelman (2023) liikkumiseen liittyviä tavoitteita konkreettisin toimenpitein. Hanke tukee myös valtakunnallisen Liikkuvat-kokonaisuuden ja Harrastamisen Suomen mallin toimenpiteiden jalkautumista. Myös ESLi on mukana toteuttamassa Lisää liikettä hanketta!

Kesän Sporttisleiri tulee taas!

ESLi järjestää perinteisen liikuntaleiri, Sporttisleirin Kalevankankaan koulun ja Saimaa Stadiumin liikuntatiloissa 7-12 -vuotiaille lapsille. Leiriohjelmassa on monipuolista liikuntaa ohjatusti, sisältäen päivittäin lämpimän lounaan. Super Cornerin iltapäivä kuuluu myös extrana ohjelmaan.

Leiri 1:

9.6.-11.6. klo 8-16

Leiri 2:

16.6.- 18.8. klo 8-16

Leirimaksu on 100 € / lapsi (sis. ohjatun ohjelman, lämmin lounas päivittäin, Super Cornerin iltapäivä, vakuutus)

Molempiin leiriin mahtuu mukaan 40 ensimmäistä lasta ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: **mai.kapanen@esliikunta.fi**
ESLi pidättää oikeuden muutoksiin.

HUHTIKUISIN TERVEISIN

www.esliikunta.fi

