



LIKKUMISEN VIRTAA

LIKUNTAPALVELUOPAS



OPPAASSA ESITELLÄÄN LEPPÄVIRRRAN ALUEEN LIIKUNTAPAIKKOJA JA LIIKUNTAPALVELUITA

TOIVOMME OPPAAN ANTAVAN KIPINÄN SOPIVAN LIIKUNTAMUODON LÖYTÄ- MISEEN JA LIIKUNNAN ALOITTAMISEEN.

Liikunnallinen aktiivisuus on keskeinen tekijä useiden pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Se kannattaa yhdistää muihin elintapamuutoksiin. Päivittäinen arkiaktiivisuus ja istumisen vähentäminen/tauottaminen ovat keskeisiä tekijöitä liikunta-aktiivisuudessa. Liikkumattomuus on terveydelle haitallista, keho tarvitsee liikettä päivittäin.

ALOITA JO TÄNÄÄN

Liikuntaa on monenlaista ja alkuun pääsee pienin askelin. Juuri siitä syystä sinun on mahdollista aloittaa liikkuminen jo tänään. Omasta kunnosta huolehtiminen on tärkeää niin fyysisen kuin henkisen hyvinvoinnin kannalta. Arkiliikunnan lisääminen on ensimmäinen askel henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistämiseen.

MUKAVAMPAA ELÄMÄÄ

Liikkuminen antaa arkirutiineihin lisää voimia ja energiaa. Liikunta vähentää ylimääräisen rasvan määrää, alentaa kohonnutta verenpainetta ja edistää muistin toimintaa. Lisäksi säännöllinen liikunta vahvistaa luita ja lihaksia sekä parantaa ryhtiä ja kuntoa. Säännöllinen liikunta myös rentouttaa ja parantaa unen laatua. Peruskuntosi ja koko olemuksesi kohenee. (KKI - ”Matka hyvään kuntoon”)

LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET

Leppävirran upeat liikuntamahdollisuudet ja luontoalueet tarjoavat monipuoliset puitteet liikunnan harrastamiseen. Kunnan urheilukentät, uimarannat, leikkipuistot, kaukalot, luisteluradat ja ulkoilualueet ovat kaikkien kuntalaisten vapaassa käytössä. Kenttiä ja liikuntasaleja voi myös varata maksua vastaan liikuntatoimistosta. Hiihtolatuja, pururatoja, melontareittien, kalastuspaikkojen sekä vaellusreittien kartat löytyvät Leppävirran kunnan ja Vesileppäksen [www-sivuilta](http://www.sivuilla).

Useat liikuntaryhmät toimivat säännöllisesti viikoittain. Toimintaan voi hakeutua mukaan lajikohtaisesti mainittujen yhteystietojen kautta.

KUNNAN LIIKUNTA- PALVELUT JA -PAIKAT



LIIKUNTATOIMISTO



Sijaitsee monitoimiareenan keilahallin yhteydessä.

toimitusjohtaja Esa Salmiheimo

040 760 3265

esa.salmiheimo@leppavirta.fi

liikuntajohtaja Ilkka Mannila

0400 571 946

ilkka.mannila@leppavirta.fi

Iiris Kauhanen

050 308 8485

iiris.kauhanen@leppavirta.fi

VESILEPPIS



KUNTOLIIKUNTA

liikuntaneuvoja Minna Kaulamo

040 700 6471, hotelli 029 170 0170

www.vesileppis.fi

MONITOIMIAREENA

Tatu Säisä

044 343 0504

liikuntaneuvonta, kuntoliikuntapalvelut ja välinevuokraus mm. kylpylä, seinäkiipeily, curling, huskykoira ajelu, talvi- ja kesäolympialaiset, keilaus, jousiammunta, minigolf, ohjatut ryhmäjumput

Edullinen välinevuokraus mm. erilaisia pelejä, kuten petanque ja mölkky, frisbee, minigolf, kävelysauvat, lumikengät, sub-lauta

KAUKALOT, URHEILUKENTÄT JA YLEISET UIMARANNAT

VOKKOLAN LIIKUNTA- JA VAPAA-AJAN PALVELUT



Novotan-päällysteinen urheilukenttä, pesäpallokenttä (hiekkatekonurmi), nurmijalkapallokenttä, koripallokenttä, jääkiekkokaukalo, 2 tenniskenttää, 9-reikäinen minigolfrata, 9-väyläinen frisbeegolfrata, 2 rantalentopallokenttää, lasten leikkipuisto, liikennepuisto ja skeittiparkki.

Kuntopolkuja/hiihtolatuja 15 km, josta valaistuja 10 km.

ULKOILU, RETKEILY

Latuverkostoa 125 km

- » Soisalon saarella 60 km
- » Leppävirta-Sorsakoski latu 15 km
- » Sorsakoski-Heinämäen hiihtomaja (Varkaus) 14 km

Luontopolut

- » Orinoron luontopolku 7 km, laavu
- » Pajaharjun muatilan luontopolku 3 km, laavu
- » Särkiniemen ja Härkäjärven laavu

Melontareitit

- » Melontareitti Iisvesi-Unnukka 70 km; Leppävirran puolella 3 laavua

Moottorikelkkareitit

- » Varkaus-Kuopio moottorikelkkareitti; 56 km Leppävirran alueella

www.vesileppis.fi sivustolta löytyy kaukaloiden, urheilukenttien ja yleisten uimarantojen sijainnit.

KYLIEN LIIKUNTATARJONNASTA VOI KYSYÄ KYLÄYHDISTYKSISTÄ JA -SEUROISTA:

Soisalon saaren kylät

- » Soinilansalmen kyläyhdistys ry
- » Haapamäki-Kohmansalon kylätoimikunta
- » Keski-Soisalon kyläyhdistys ry (Itä-Saamainen, Tuppurinmäki)

- » Konnuslahden kyläyhdistys ry
- » Kurjalanrannan kyläseura ry
- » Länsi-Saamainen-Reinikkalan kyläyhdistys ry
- » Moninmäen MKS/kylätoimikunta
- » Mustinmäen kylä-MKS ry
- » Niinimäki-Mustinsalo-Riihirannan kylätoimikunta
- » Näädänmaan kyläseura ry
- » Puponmäen kylä; MKS ja Leppämäen-Hiismäen metsästysseura ry
- » Valkeamäen kylätoimikunta

Kylät kirkonkylästä pohjoiseen

- » Kotalahden kyläyhdistys ry
- » Oravikosken kyläyhdistys ry
- » Paukarlahden kyläyhdistys ry

Kylät kirkonkylästä etelään

- » Osmajärven kylätoimikunta
- » Sarkamäki-Saahkarlahti kyläyhdistys ry
- » Sorsakosken kyläyhdistys ry
- » Timolan kyläyhdistys ry



LIIKUNTASALEJA, URHEILUKENTTIÄ JA KAUKALOITA VOI KÄYTTÄÄ VAPAASTI SILLOIN, KUN SIELLÄ EI OLE VARAUKSIA.

Vuoroja voi varata liikuntatoimistosta.

- » Kivelän koulun liikuntasali
- » Alapihan koulun liikuntasali
- » Ammattikoulun liikuntasali
- » Lukion liikuntasali
- » Timolan koulun liikuntasali, Timolantie 350
- » Sorsakosken koulun liikuntasali, Koskentie 810
- » Oravikosken koulun liikuntasali, Koulukaarre 2
- » Oravikosken kuntotalo, Keilatie 1

3
4
5
6

TALVIUINTIPAikka

Tukkitien päässä Kalmalahdessa sijaitseva valaistu ja pumpulla varustettu avanto, avainten lunastus liikuntatoimistosta.

7

KOIRAHARRASTUS

KOIRAPUISTO

VT5-Heinävedentien kulmauksessa

LEPPÄVIRAN PALVELUS- JA SEURAKOIRAHARRASTAJAT RY

Heli Könönen, 050 920 7972

8

SENIORIPUISTO

Petäiköntien leikkipuiston yhteydessä on viisi kuntoiluvälinettä.

9

LUONTO- JA ERÄRETKET

ILPON ERÄ- JA LOMA OY

Ilpo Kauhanen, 045 864 5410, www.ilponerajaloma.fi

METSÄNPIIKA

Leila Pitkänen, 040 752 31 47, www.metsanpiika.fi

KAITASAARI "SUOJASATAMA"

opasteet syväväylältä, yleisessä käytössä oleva sauna, tulentekopaikka, wc ja laitur

KONNUSKOSKET JA KANAVAT

040 195 2500, www.konnustupa.fi

kalastusluvat Neste Leppävirta, 017 554 1567

ORINORON ROTKO

Luontopolku 100 m pitkän ja 20 m syvän kalliopereähalkeaman maisemissa.

www.mustinmaki.net/orinoronluontopolku



AMPUMAHIIHTO, HIIHTO

Hoidettua latuverkostoa n. 125 km

www.vesileppis.fi

LEPPÄVIRAN VIRI

Pentti Kervinen, 0400 188 854

leppavirranviri@viri.inet.fi

leppavirranviri.sporttisaitti.com

LEPPÄVIRAN URHEILIJAT

Jorma Rajakannas, 040 528 7131

jr.lepu@gmail.com, www.lepu.fi

FRISBEEGOLF

9-väyläinen rata sijaitsee Vokkolan ulkoilualueella.

Lähtöpiste urheilukentältä. Välineitä vuokrataan hotellin vastaanotossa.

LEPIKON RYSKE RY

pete.toivanen78@gmail.com

10

MINIGOLF



9-väyläinen rata sijaitsee Vesileppiksen takana. Välinevuokraus hotellin aulassa.

GOLF

KONNUS-GOLF

9-reikäinen rata, jonne pääsee pelaamaan ilman ajanvarausta. Konnuksentie 400, 0440 884 400, konnugolf.ry@co.inet.fi, www.golf.fi

JALKAPALLO

SORSAKOSKEN URHEILIJAT

Pertti Tuomainen, 0400 808 611
koti.mbnet.fi/majuri/sou

ORAVIKOSKEN PALLO

Harri Ahokas, 040 744 4612
harriahokas@hotmail.com, www.orpa.fi

JÄÄKIEKKO

LEPPÄVIRRAN KIEKKO -75

045 650 3347, Aku Tuomainen 040 524 9200
www.leki-75.fi

KAUKALOPALLO

ORAVIKOSKEN PALLO

Harri Ahokas, 040 744 4612
harriahokas@hotmail.com, www.orpa.fi

KEILAILU

MAINARIT

Pekka Turtiainen, 0400 672 179

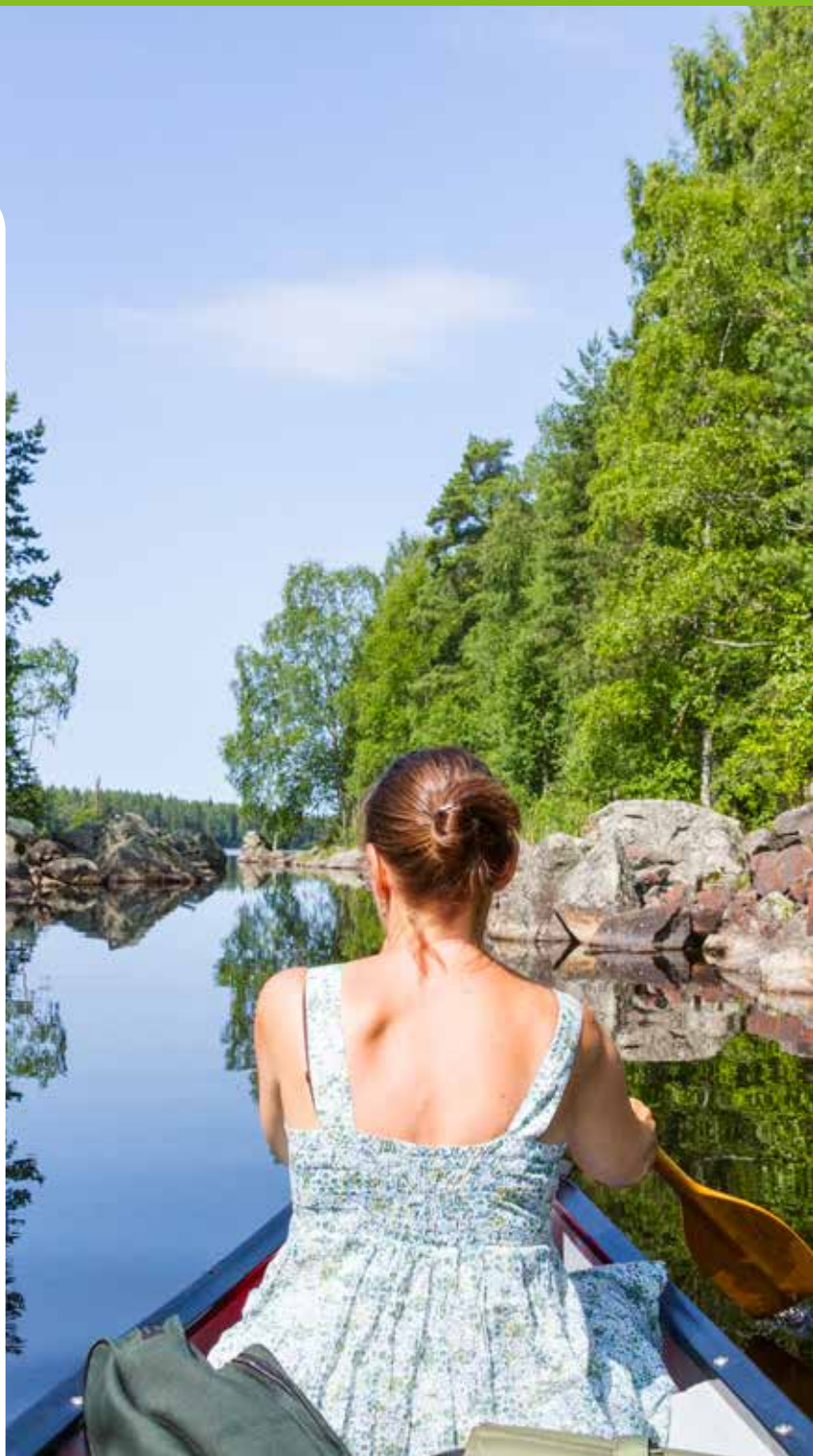
LEPPÄVIRRAN NMKY

Antti Mikkola, 0400 712 105
antti.mikkola@pp5.inet.fi

KYYKKÄ

LEPPÄVIRRAN URHEILIJAT

Jorma Rajakannas, 040 528 7131
jr.lepu@gmail.com, www.lepu.fi





LENTOPALLO

LEPPÄVIRRRAN VIRI

Terho Happonen, 040 5501200
terho.happonen@pp.inet.fi
leppavirranviri.sporttisaitti.com/lentopallo

MELONTA

AMATSONIA

0400 236 598, www.amatsonia.fi

MOOTTORIURHEILU

LEPPÄVIRTA RACING TEAM

Heikki Hakuli, 0400 151 680

PAINON-/VOIMANNOSTO

LEPPÄVIRRRAN URHEILIJAT

Jorma Rajakannas, 040 528 7131
jr.lepu@gmail.com, www.lepu.fi

PERINNEURHEILU

(saappaanheitto, renkaanheitto, hirrensyöksy,
linkopallonheitto, olympiapainonheitto)

LEPPÄVIRRRAN URHEILIJAT

Jorma Rajakannas, 040 528 7131
jr.lepu@gmail.com, www.lepu.fi

PETANQUE

LEPPÄVIRRRAN URHEILIJAT

Jorma Rajakannas, 040 528 7131
jr.lepu@gmail.com, www.lepu.fi

POTKUKELKKAILU

LEPPÄVIRRRAN URHEILIJAT

Jorma Rajakannas, 040 528 7131
jr.lepu@gmail.com, www.lepu.fi

PURJEHDUS

LEPPÄVIRRRAN PURSISEURA RY

Kari Ahonen, 044 260 6633
karitapani.ahonen@gmail.com

RATSASTUS

SOISALON RATSASTAJAT RY

Jäsensihteeri Leena Haikonen, 0400 278 625
leena.haikonen@co.inet.fi, www.sor.fi

TMI HEVOSPALVELUT JONNA BORDI

050 345 1713, www.hevospalvelut.net

PAANUNPOHJAN TILA

040 530 5232, www.paanunpohjantila.fi

SOUTU JA KIRKKOVENESOUTU

LEPPÄVIRRRAN URHEILIJAT

Jorma Rajakannas, 040 528 7131
jr.lepu@gmail.com, www.lepu.fi

SUKELLUS

LEPPÄVIRRRAN URHEILUSUKELTAJAT

SULKAPALLO

LEPPÄVIRRRAN NMKY

Antti Mikkola, 0400 672 179
antti.mikkola@pp5.inet.fi

VIRRRAN VIEMÄT

Mervi Laatikainen, 0400 824 062

SÄHLY/SALIBANDY

LEPPÄVIRRRAN NMKY

Antti Mikkola, 0400 672 179
antti.mikkola@pp5.inet.fi

TAITOLUISTELU

LEPPÄVIRRRAN TAITOLUISTELIJAT RY

Outi Kinnunen 040 774 9472, www.letal.fi

TANSSI

LEPPÄVIRRRAN TANSSISEURA RY

Salla Pakarinen-Räsänen, 050 382 0389
salla.pakarinen@gmail.com
www.leppavirrانتانسiseura.fi

TENNIS

Vokkolan ulkoilualueella, kentän varaus liikuntatoimistosta.

YLEISURHEILU

Kunnan urheilukentillä omatoimisesti liikkuen,

LEPPÄVIRRRAN URHEILIJAT

Jorma Rajakannas, 040 528 7131
jr.lepu@gmail.com, www.lepu.fi

LEPPÄVIRRRAN VIRI

Ilpo Koponen, 050 414 5085 ilpo.koponen@sul.fi,
leppavirrantasporttisaitti.com/yleisurheilu

ERITYISRYHMÄT

KANSANTERVEYSJÄRJESTÖT JA -YHDISTYKSET

Leppävirralla toimii useita järjestöjä ja yhdistyksiä, jotka järjestävät liikuntaa. Tiedustelut kyseisestä yhdistyksestä.

LEPPÄVIRRRAN URHEILIJAT

Jorma Rajakannas, 040 528 7131
jr.lepu@gmail.com, www.lepu.fi

VESILEPPIS-SENIORIKORTIT

SENIORI-LIIKUNTAKORTTI

oikeuttaa omatoimiseen kylpylä- ja kuntosalikäyntiin rajoituksetta kylpylän aukioloaikoina, mutta sillä ei voi osallistua ohjattuihin liikuntaryhmiin

Leppävirran ja Heinäveden eläkeläisille (myös sairaus- ja osa-aikaeläkeläiset)

kortti on voimassa puoli vuotta, syyskausi 1.7.-31.12. ja kevätkausi 1.1.-30.6.

omavastuu hinta on 30 e / puoli vuotta (syys- tai kevätkausi), koko vuosi 60 e

80 vuotta täyttäneet sekä veteraanit ja lotat maksutta.

SENIORI-JUMPPAKORTTI

» oikeuttaa omatoimiseen kylpylä- ja kuntosalikäyntiin rajoituksetta kylpylän aukioloaikoina

» oikeuttaa eläkeläis- ja erityisryhmien ohjattuihin liikuntaryhmiin

Leppävirran ja Heinäveden eläkeläisille (myös sairaus- ja osa-aikaeläkeläiset) kortti on voimassa puoli vuotta, syyskausi 1.7.-31.12. ja kevätkausi 1.1.-30.6.

» omavastuu hinta on 60 € / puoli vuotta (syys- tai kevätkausi), koko vuosi 120 €

» 80 vuotta täyttäneet sekä veteraanit ja lotat maksutta

ERITYISLIIKUNTALIPUT (SINISET)

pyssyvät edelleen myynnissä niitä varten, jotka eivät halua lunastaa jumppakorttia.

» kertamaksu vesiliikuntaan 3,50 €

» kertamaksu ohjattuihin liikuntaryhmiin/ kuntosalille 2,50 €

Kortit ja liput ovat myynnissä hotellin vastaanotossa. Erityisliikuntaliput myynnissä myös liikuntatoimistossa.

KORTEILLA SAATAVAT EDUT ON LUETeltu KORTIN TAKAPUOLELLA.

LIKKUMISRESEPTI

Liikkumisresepti on tarkoitettu terveyteen nähdessä liian vähän liikkuville ja liikkumattomille henkilöille. Se sisältää liikuntaneuvonnan ydinkohdat. Lääkärit ja omahoitajat antavat liikkumisreseptin sitä tarvitseville henkilöille terveyskeskuskäynnin yhteydessä.

Liikuntatoimistolta Vesileppis Areenan keilahallista voi noutaa 5 kerralippua liikkumisreseptiä vastaan. Liikkumisresepti täytetään yhdessä liikunnan ohjaajan kanssa ryhmään tultua tai muuna sovittuna aikana. Startti-liikuntaryhmä kokoontuu 1.9.2015 alkaen torstaisin klo 10 – 11 Vesileppiksen kuntosalissa. Aloitus pvm ei ole sidottu ensimmäiseen kertaan, vaan mukaan voi tulla pitkin vuotta. Startti-liikuntaryhmä on maksuton.

Startti-ryhmässä liikutaan oman kunnon mukaan ja turvallisessa ympäristössä. Näin mukaan voi liittyä ennakkoluuloitta!

LISÄTIEDUSTELUT

**liikuntaneuvoja Minna Kaulamo 040 700 6471
liikuntatoimisto 050 308 8485**



Leppävirran kunta
maankäyttö- ja mittauspalvelut
MML/70/033/2010
KUNTA 70/2010 1:13 000

0 62,5125 250 Metriä
[Scale bar]

..... kuntospolku/hiihtolatu



**LIIKUNTASALEJA, URHEILUKENTTIÄ JA
KAUKALOITA VOI KÄYTTÄÄ VAPAASTI
SILLOIN, KUN SIELÄ EI OLE VARAUKSIA.**

Vuoroja voi varata liikuntatoimistosta:
050 308 8485, markkinointi@vesileppis.fi

SOISALO-OPISTO

Kansalaisopiston liikuntatarjonta

» www.soisalo-opisto.fi/fi/Liikunta_terveys

Leppävirran toimisto

- » Kunnantalo, Savonkatu 39, 79100 Leppävirta
- » avoinna ma-pe klo 9-15
- » 040 713 8660

