

A woman and a man are captured in mid-air, jumping in a snowy environment. The woman on the left is wearing a white beanie, glasses, and a dark jacket. The man on the right is wearing a light-colored hoodie and dark pants. The background is a soft, hazy white, suggesting a snowy or misty day. The entire image has a greenish-yellow tint.

*löydä*

**OMA**

*lajisi*

HARRASTA KEURUULLA



# löydä **OMA** lajisi

**H**arrastaminen on Keuruulla helppoa, sillä harrastusmahdollisuuksia täältä löytyy paljon. Suurin osa harrastuksista on ilmaisia tai ainakin melko edullisia. Ja lähes kaikkiin harrastuksiin pääset tutustumaan maksutta, kun vain sovit siitä etukäteen.

Aloitus on usein se kinkkisin vaihe, mutta epäröinnin takia ei kannata jättää kokeilematta harrastuksia, jotka kiinnostavat. Kannattaa testata vaikka vain yhtä uutta juttua, siitä se lähtee!

Tämä esite on tehty Liikkuva koulu -hankkeessa ja senpä takia siinä on runsaasti liikuntaa esitteleviä harrastuksia. Liikkuva Koulu -ohjelmassa ovat Keuruun kaikki koulut mukana ja sen myötä liikkumista kouluaihana pyritään saamaan vähintään tunti päivässä. Liikkuvat koulut kannustavat siihen niin välkällä kuin pulpetin ääressäkin. Välituntisin pääset pelaamaan ja höntsäilemään liikunnallisesti. Lisäksi koulupäivän piristykseksi on harrastekerhoja ja muita hauskoja liikuntatapahtumia. Ei kuitenkaan haittaa, vaikka kaikki eivät suoranaisia urheiluhulluja olisikaan. Et välttämättä tarvitse urheiluharrastusta ollaksesi aktiivinen, kunhan liikut tavalla, josta itse tykkäät. Siksi päätettiin esitteessä kerrota vaikkapa musiikkiharrastuksesta – saat liikuntaa kun nappaat soittimen matkaan ja kuljet harrastukseen vaikka pyöräillen. Kaikki harrastukset ja aktiiviteetit ovat hyviä, olkoon ne omatoimisia tai ohjattuja.

#### **Nuori:**

Jos vielä esitteen luettuasi jäit kaipaamaan lisää harrastusmahdollisuuksia, niin minä tai opettajasi otamme erittäin mielellämme uusia toiveita ja ehdotuksia vastaan – toivottavasti voimme yhdessä laittaa ideasi liikkeelle!

#### **Vanhemmat:**

Lasten ja nuorten aktiivisuus ja harrastaminen riippuu myös teidän tuestanne. On hienoa nähdä kun nuori löytää oman juttunsa ja mieleisensä harrastuksen, joten olkaa siinä apuna, rohkaiskaa ja kannustakaa!

*Heli Peltola*  
Vapaa-aikapäällikkö

- 4 Jalkapallo
- 5 Jääkiekko
- 6 Golf
- 7 Frisbeegolf
- 8 Rullaluistelu
- 9 Ratsastus
- 10 Tennis
- 11 Sulkapallo
- 12 Keilaus
- 13 Lentopallo
- 14 Beachvolley
- 15 Koripallo
- 16 Melonta
- 17 Maastopyöräily ja vaellus
- 18 Hiihto
- 19 Voimistelu ja jumppa
- 20 Tanssi
- 21 Uinti
- 22 Pesäpallo - pesis
- 23 Sup-lautailu
- 24 Skeittaus
- 25 Parkour
- 26 Yleisurheilu
- 27 Paini & Kamppailulajit
- 28 Koiraharrastus
- 29 Salibandy
- 30 Suunnistus
- 31 Jousiammunta
- 32 Ammunta
- 33 Biljardi & Geokätköily
- 34 Kansalais- ja musiikkiopiston harrastustoiminta
- 35 Partio
- 36 Keuruun nuorisopalvelut
- 37 Anna äänesi kuulua!
- 38 Harrastuspaikat kartalla

#### VAPAA-AIKATOIMISTO

Multiantie 5  
040 827 2753  
heli.peltola@keuruu.fi



# Jalkapallo

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Futiksen pelaamiseen ei aina tarvitse koko joukkuetta. Monipuolinen pallon käsittely kehittää pelitaitoja, joten mieti mitä kaikkea jalkapallon kanssa voi tehdä yksin tai porukalla! Kokeile vaikka futisgolfia.

## Harjoittelupaikat

Pihat, puistot, hiekkakentät, nurmikentät, tekonurmikentät Keuruulla on paljon kenttiä lähiliikuntapaikkojen yhteydessä sekä liikuntapuistoissa. Futisgolf-rata Uskalissa.

### SEURA

#### Keuruun Pallo ry

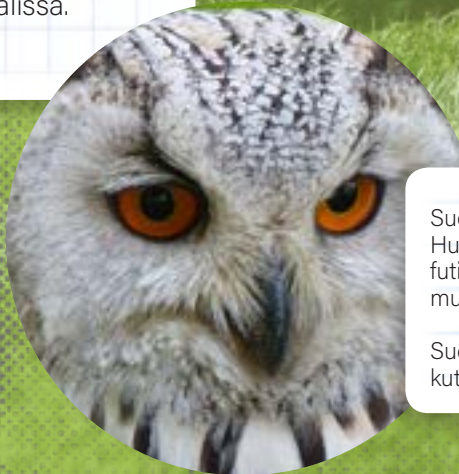
🌐 [WWW.KEURUUNPALLO.FI](http://WWW.KEURUUNPALLO.FI)

f Keuruun Pallo ry

#### Haapamäen Pallopojat ry

🌐 [www.hpp-suoja.fi](http://www.hpp-suoja.fi)

f Haapamäen Pallopojat, HPP



## Tiesithö?

Suomen jalkapallomaajoukkuetta kutsutaan Huhkajiksi Helsingin Olympiastadionilla futismatseissa viihtyneen Bubi-huhkajan mukaan.

Suomen naisten jalkapallomaajoukkuetta kutsutaan Helmipöllöiksi eli Helmareiksi.



# Jääkiekko

***Terävät ja tukevat luistimet, oikeanlaiset potkut ja tasapaino ovat kaiken perusta.***

## **TÄSTÄ SE LÄHTEE**

Hokkarit, maila ja kypärä kassiin. Ota jälle muutama kaveri messiin.

## **Harjoittelupaikat**

Kaikki jäädytetyt luistelualueet ja kaukalot ulkona urheilukeskuksissa ja koulujen pihossa ovat vapaasti ja maksutta käytössä. Jäähallin käyttö on ilmaista yleisö- ja mailavuoroilla. Jäähallin vuorot löytyvät ao. seuran linkistä ja jäähallin ilmoitustaululta. Keuruun Jäähalli, Einari Vuorelantie 6.


## **Tiesithö?**

Jääkiekko syntyi Pohjois-Amerikassa – ensimmäiset kirjalliset maininnat lajista ovat vuoden 1800 tienoilta.

## **SEURA**

**Keupa Hockey Team ry**

 [KEUPAHT.SPORTTISAITTI.COM](https://www.keupaht.sporttisaitti.com)

 Keupa Hockey Team ry

# Golf

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Kuka tahansa voi mennä harjoittelemaan golflyöntejä kentän harjoitusalueelle eli rangelle. Golfkentiltä saat vuokravälineitä ja opastusta korvausta vastaan.

## Harjoittelupaikat

Uskalin Golf Range Keuruulla.

Osoite on Vanha Myllymäentie 56.

- Keuruun Golf järjestää erillisiä opetus- ja tutustumistilaisuuksia lainavälinein.
- Omin välinein Uskalissa voi harjoitella maksutta

## SEURA

Keuruun Golf

🌐 [WWW.KEURUUNGOLF.COM](http://WWW.KEURUUNGOLF.COM)

*Vinkki: Uskalin Golf Rangella on myös futisgolfrata*



## Tiesithkö?

Golf on mukavaa perheliikuntaa ja on muuttumassa elitistisestä lajista kaiken kansan harrastukseksi.

# Frisbeegolf



## Tiesithö?

Tiesithö  
Frisbeekiek-  
koja voit kesällä  
lainata Keuruun  
kirjastoista.

### TÄSTÄ SE LÄHTEE


Voit harjoitella frisbeegolfin lyhyitä heittoja vaikkapa omassa pihassasi. Kun siirryt radoille pärjät hyvin muutamalla kiekolla. Pitkien heittojen opetteluun kannattaa heittotekniikkaan ottaa vinkkejä kokeneemmalta pelaajalta.


### Harjoittelupaikat

- 9-väyläinen Haapamäki kirkon p-paikka
- 9-väyläinen Keurusselän Liikuntapuisto
- 9-väyläinen Ketvelniemi
- 9 -väyläinen Nyysänniemen leirintäalue  
[www.nyysanniemi.fi](http://www.nyysanniemi.fi)
- 9-väyläinen Pihlajavesi
- 9 -väyläinen Pikku-Putti Isokirja 2€
- 18 -väyläinen Iso-Heitto Isokirja 2€  
[www.ikpalvelut.fi/frisbeegolf](http://www.ikpalvelut.fi/frisbeegolf)

### SEURA

#### Frisbeegolfseura Mandon kiertäjät

 [frisbeegolfseuramandonkiertajat.yhdistysvain.fi](http://frisbeegolfseuramandonkiertajat.yhdistysvain.fi)

 Mandon Kiertäjät

# Rullaluistelu

## **TÄSTÄ SE LÄHTEE**

Rullaluistelu on vauhdikas etenemismuoto. Voit ottaa vaikka sauvat mukaan. Kypärää ja muitakin suojarusteita kynnärpäihin, ranteisiin ja polviin suositellaan. Harjoittele jarruttamista, kääntymistä, kaatumista ja ylösnousua ennen kuin lähdet yleisille teille.

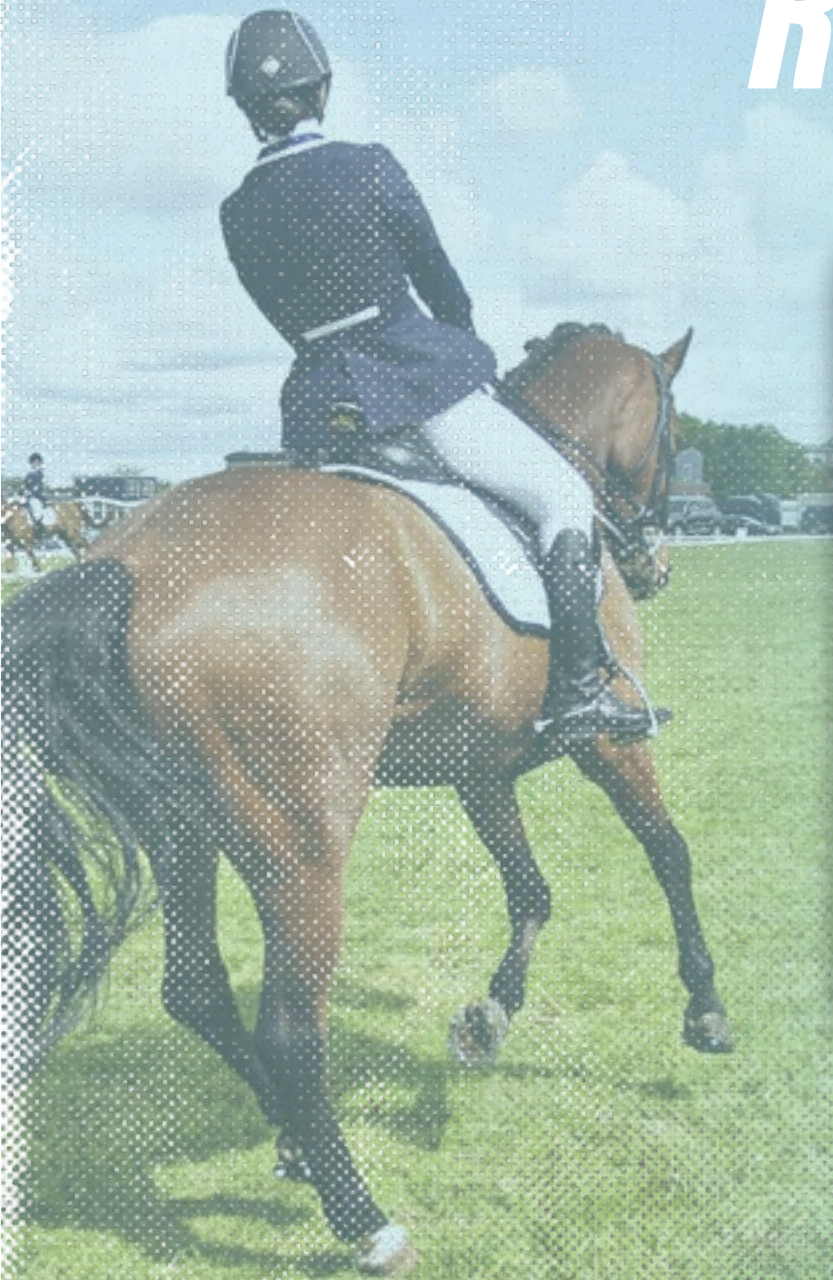
## **Harjoittelupaikat**

Kevyenliikenteen väylät / tyhjät pihat ja parkkipaikat ovat turvallisimpia ja kannattaa aloittaa tasaisella reitillä. Rullaluistimilla voit myös "tempuilla" Tervan skeittiparkissa.

***Muista, että kauppohin ei voi mennä rullaluistimilla :)***



# Ratsastus



## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Ratsastusharrastuksen aloitus onnistuu parhaiten, kun lähtee tutustumaan tallille ja varaa ratsastustunnin. Vedä kumisaappaat ja rennot housut jalkaan. Siellä osaava henkilökunta ottaa sinut vastaan.

## Harrastuspaikat

- Korpi-Jukolan Tila, Jukojärventie 530
- Ponilaakso, Hoskarintie 2

## Lisätietoa lajista

[WWW.RATSASTUS.FI](http://WWW.RATSASTUS.FI)

**SEURA**

**Keurusseudun Ratsastajat ry**

[WWW.KESERA.FI](http://WWW.KESERA.FI)

# Tennis

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Pienellä kentällä ja pehmeämmillä harjoituspalloilla pääsee hyvin alkuun. Helpompaa on aluksi pelata hieman kokeneemman pelaajan kanssa. Pienellä porukalla voi pelata vaikkapa nelinpeliä.

## Harjoittelupaikat

- Pinnoitettu kenttä Tervalla, varauslista ilmoitustaululla, maksuton
- Pinnoitettu kenttä Haapamäen yhtenäiskoululla, maksuton
- Massakenttä urheilukeskuksessa, varauskalenteri ao. seuran linkistä, maksullinen
- Tennishalli, varauskalenteri ao. seuran linkistä, maksullinen

**Huomioi massakentällä käyttösäännöt: pelikengät pienikuvioiset ja kentän harjaus pelin jälkeen.**

## SEURA

**Keuruun Tennisseura**

🌐 [WWW.KEUTS.FI](http://WWW.KEUTS.FI)

f Keuruun tennisseura

# Sulkapallo

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Kevyet pelivälineet ja oman tasoinen pelikumppani tuonevasti onnistumisen iloa ja kuin huomaamatta kasvattaa kuntoa.

## Harrastuspaikat

- Salit. Vapaa-aikatoimesta voit tiedustella vapaita vuoroja.
- Pihat

## Tiesithö?

Ulkokäyttöön on kehitetty omat, tuulen viirettä "kestävät", välineet.

# Keilaus



## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Keilahallilta löytyy kaikki mitä tarvitset; rata, keilapallo ja kengät. Suuntaa siis keilahallille.

## Harjoittelupaikat

- Liikelataamo Keuruu

## SEURA

### Keurusselän keilailuliitto

🌐 [WWW.KSKL.FI/SEURAT/KEURLA](http://WWW.KSKL.FI/SEURAT/KEURLA)

🌐 [WWW.LIIKELATAAMO.FI/KEURUU](http://WWW.LIIKELATAAMO.FI/KEURUU)

f Liikelataamo Keuruu

***Kokoa kaverit  
kasaan ja kokeile  
hohtokeilausta!***

# Lentopallo

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Kavereiden kanssa voi aloittaa pallottelun vaikka omassa pihassa pehmeällä pallolla. Sormi- ja hihalyönti ovat peruslyöntejä, jotka kannattaa opetella.

## Harrastuspaikat

- Salit. Vapaa-aikatoimesta voit tiedustella vapaita vuoroja.
- Ulkona nurmi- ja hiekkakentät

**SEURA**

**Keuruun Toverit**

📍 Keuruun Toverit ry

# Beachvolley



## **TÄSTÄ SE LÄHTEE**

Rantalentopallo on rennompimuoto lentopallosta. Kavereiden kanssa voi aloittaa pallottelun vaikka rantapallolla uimarannalla. Oikeassa beachvolleyssä pelaajia on kaksi puolellaan ja sitä pelataan pehmeällä hiekkakentällä. Kentät ovat maksuttomia ja vuoroa ei tarvitse varata etukäteen.

## **Harjoittelupaikat**

Kenttiä on useita, joista osa on kyläyhdistysten ja yksityisten ylläpitämiä. Keskustassa on mm. Tervassa ja Ahtolan satamassa.

# Koripallo

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Katukoriskoreja löytyy useita koulujen pihoilla ja liikuntapuistoissa. Koreja heitellessä voit vaihtaa kuulumiset kaverin kanssa. Muutaman kaverin kanssa saat jo hyvät pelit aikaan ja voitte varata vaikka oman salivuoron.

## Harrastuspaikat

Salit ja koreilla varustetut ulkokentät ja koulujen pihat. Vapaa-aikatoimesta voit tiedustella vapaita vuoroja.

## Tiedätkö?

Mistä kaupungista NBA-tähti **Lauri Markkanen** on kotoisin?

# Melonta

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Meloen pääset lähelle luontoa ja tuntemaan sen kaikin aistein. Kajakin tai kanootin käsittelytaidot ovat tärkeitä melojalle. Vuokravälineet hankkiessasi saat opastusta, mutta muutaman kerran jälkeen opit jo perusteet helposti.

## Harjoittelupaikat

Runsaasti Keuruulla, kaikki vesistöt.

## Vuokraus ja ohjaus:

- Keuruun Sport Center
- Eräopas Jokela

## Muista jokamiehenoikeudet

🌐 [www.jokamiehenoikeudet.fi](http://www.jokamiehenoikeudet.fi)

## Tiedätkö?

Keuruun keskustan ympäri pääset korkean veden aikaan melomaan suojaisan 10km:n reitin.



# Maastopyöräily ja vaellus

*Muista  
ottaa eväät  
mukaan!*

## Tiesithö?

[WWW.MAASTOKARTAT.FI](http://WWW.MAASTOKARTAT.FI)

...tai  
**Maastokartat-sovel-  
luksessa** on myös met-  
säpolut ja pienemmät  
tiet merkitty. Soveltuu  
hyvin omien polkujen  
kulkijoille.

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Lähde lähiympäristöosi metsäiselle reitille jalan tai pyörällä. Kartat ja suunnistustaito helpottaa pitempien reittien toteutuksessa. Ota kaveri matkaan ja ilmoita aina jollekin, mihin suuntaan olet lähdössä retkeilemään.

## Harrastuspaikat

- Lähimmät maastopolut, Kivelän ulkoilualue, Keurusselän Liikuntapuiston ympäristö.

## LINKKEJÄ JA PYÖRÄVUOKRAUS

**Maastopyöräily**

[WWW.JÄLKI.FI](http://WWW.JÄLKI.FI)

[f](#) POLKUNIITYLLE

# Hiihto

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Sukset jalkaan ja menoksi. Hiihto kehittää monipuolisesti kaikkia lihaksia ja niiden kestävyyttä. Se on hyvä tapa liikkua ja nauttia luonnon rauhasta metsässä myös talvisin.

## Harjoittelupaikat

Latuja ylläpidetään kuntoradoilla ja järvillä, myös umpihangessa tai hankikannolla voit hiihtää missä tahansa.

### SEURAT

**Keuruun Kisailijat ry, Hiihto**

🌐 [WWW.KEURUUNKISAILIJAT.FI](http://WWW.KEURUUNKISAILIJAT.FI)

**Keuruun Latu**

🌐 [WWW.KEURUUNLATU.FI](http://WWW.KEURUUNLATU.FI)

f Keuruun Latu ry

## Tiesithkö?

Keuruu-Multia laturetki hiihdetään hiihtolomalla viikolla 9.

**VINKKI:**  
**Keurusselän**  
**Liikuntapuistossa on**  
**paljon erilaisia lyhyitä**  
**ja pitempiä reittejä sekä**  
**huikeita laskuja.**

# Voimistelulu ja jumppa

## SEURAT

**Keuruun naisvoimistelilijat**

**f** Keuruun Naisvoimistelilijat Ry

**Keurusjumppa**

**f** Keurusjumppa

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Ensin opetellaan nousemaan korkeille varpaille ja kurkottamaan kattoa kohti kuin jättiläinen, liikkumaan ketterästi kuin kissa.

Leikitään mustekalaa ja kiivetään puolapuita pitkin korkealle. Millä erilaisilla tavoilla voi pyöriä? Kierimistä, kääntymistä, kuperkeikkoja... Pian enää edes kärrynpyörät eivät päästä huimaa.

Aloittelevassa jumppassa opitaan juoksemaan, hyppimään ja ojentamaan varpaat, tekemään yhteistyötä ryhmän kanssa ja esiintymään voimistelun ilosta. Voitko opetella näitä taitoja myös esimerkiksi koulusi pihalla?

## Harrastuspaikat

Jumppasalit ja leikkipuistot Keuruulla.

# Tanssi



## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Tanssia voit harrastaa itsenäisesti kotona musiikista nauttien tai esimerkiksi erilaisilla ohjaituilla ryhmätunneilla. Tanssiminen ei vaadi kuin pikkuisen heittäytymistä; kuuntele, käytä luovuuttasi ja nauti!

## Harrastuspaikat

Kansalais- ja musiikkiopistot takaavat svengyä kaikille, vauvasta vaariin!

## TANSSIOPETUS

**Keuruun musiikkiopisto**

📍 [WWW.KEURUU.FI/ASUKKAAT/MUSIIKKIOPISTO](http://WWW.KEURUU.FI/ASUKKAAT/MUSIIKKIOPISTO)

# Uinti

## **TÄSTÄ SE LÄHTEE**

Kesäillassa järven laineista nauttien tai talvella uimahallin lämmössä polskien! Jos kuitenkin kaipaat uintitekniikkaasi jotain lisää, ota yhteyttä uimahallin uimaopettajaan tai pistäydy paikan päällä.

## **Harrastuspaikat**

- Keuruun uimahalli  
[www.keuruu.fi/asukkaat/liikunta-ja-vapaa-aika/uimahalli](http://www.keuruu.fi/asukkaat/liikunta-ja-vapaa-aika/uimahalli)
- Yleiset uimarannat  
[www.keuruu.fi/asukkaat/liikunta-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntapaikat/124-uimarannat?showall=&start=2](http://www.keuruu.fi/asukkaat/liikunta-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntapaikat/124-uimarannat?showall=&start=2)

**SEURA**  
**Keuruun Toverit ry**  
f Keuruun Toverit ry

# Pesäpallo - pesis



## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Voit aloittaa kopittelulla kaverin kanssa. Kahden kaveri kanssa voi aloittaa myös lyöntiharjoitukset. Aluksi voi ottaa palloksi pehmeämmän ja kevyemmän tennispallon. Pesäpallopeleä vaatii useamman kaverin mukaan.

## Harrastuspaikat

Avoimet piha-alueet ja hiekkakentät.

**SEURA**  
**Keuruun Toverit ry**  
f Keuruun Toverit ry

## Tiesithkö?

Pesäpallo on Suomen kansallispeli jonka amerikkalainen vastine on baseball. Pesäpalloa pelataan myös Intiassa.

# Sup-lautailu



## **TÄSTÄ SE LÄHTEE**

Laudan päällä tasapainoilemisen haaste saattaa tuntua ylivoimaiselta, mutta ohjaajan avulla siitä voi tulla todella hauskaa! Kun ymmärrät suppailun perusteet, siitä voi syntyä todella kiva harrastus tynnille kesäpäiville.

## **Harrastuspaikat**

Kaikki vesistöt, helpointa tuulettomilla paikoilla.

**INFO**  
**Keuruu SUP**  
f Keuruu SUP

# *Skeittaus*

## **TÄSTÄ SE LÄHTEE**

Skeittilauta ei ole ainoa väline, millä nykyään tullaan rampilta alas. On olemassa BMX-pyöriä, joilla pääsee ketterästi jopa pomppimaan haluttaessa. Myös scoottaus eli tempupotkulautailu on nyt in. Katso siis vaikka Youtubesta muutama motivoiva video ja lähde kavereiden kanssa rampeille!

## **Harrastuspaikat**

Tervan skeittiramppi.





# Parkour

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Parkourissa pyritään liikkumaan mahdollisimman ketterästi ja sulavasti paikasta toiseen. Yleensä parkouraaja hyödyntää liikkumisessaan esimerkiksi kaiteita, penkkejä ja muita esteitä ponnahduslautoinaan. Mieti, pystyisitkö kokeilemaan tätä esimerkiksi koulumatkalla tai leikkipuistossa?

## Harjoittelupaikat

Vain mielikuvitus on rajana.

## Tiesithkö?

Parkour on melko nuori laji, joka on kehitetty 1980-luvulla Ranskassa.

# Yleisurheilu

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Yleisurheilu käsitteenä on erittäin laaja, sillä se lukee alleen todella monia erilaisia lajeja. Paikalliseen seuraan tutustuminen on kuitenkin helppoa ja varmasti myös nopein tapa tutustua eri lajien saloihin.

## Harjoittelupaikat

- Keuruun keskusurheilukenttä, Keuruuntie 23
- Haapamäen urheilukenttä, Tavaratie

## SEURA

### Keuruun Kisailijat

🌐 [WWW.KEURUUNKISAILIJAT.FI](http://WWW.KEURUUNKISAILIJAT.FI)

f Keuruun Kisailijat - Yleisurheilu

## Tiesithkö?

Yleisurheilussa on mahdollisuus harjoitella ja menestyä hyvin monenlaisilla ominaisuuksilla.

# Paini

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Paini on taitolaji, joka kehittää muunmuassa henkistä voimaa, nopeaa reaktiokykyä, ketteryyttä, koordinaatiota ja yksilöllisyyttä. Harrastuksen voi aloittaa jo hyvin nuorena ja se sopiikin nimenomaan voimataidon kehittäjänä ja antaa hyvät valmiudet harrastaa myös mitä muuta lajia tahansa.

### Harjoittelupaikat

Painisali urheilukeskuksessa.

#### SEURA

Keuruun Toverit ry

f [WWW.FACEBOOK.COM/KEURUUNTOVERIT](http://WWW.FACEBOOK.COM/KEURUUNTOVERIT)

# Kamppailu-lajit

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Kamppailulajien perusteet tulevat parhaiten tutuksi ohjatulla perus-/alkeiskurssilla, jossa harjoitellaan kamppailulajien perusteet heitoista sidontoihin. Erilaisia kamppailulajeja on useita.

### Harrastuspaikat

KeJuBo ry:n Sali ja Keuruun Sport Center.

#### SEURA

KejuBo

🌐 [WWW.KEJUBO.FI](http://WWW.KEJUBO.FI)

f KeJuBo

Keuruun Kamppailijat

🌐 [WWW.KEURUUNKAMPPAILIJAT.FI](http://WWW.KEURUUNKAMPPAILIJAT.FI)

f Keuruun Kamppailijat

# Koiraharrastus



## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Agility, toko, näyttelyt, metsästys ja jäljestys tai vaikka ihan vaan lenkkeily. Koiran kanssa voi harrastaa vaikka mitä! Kotona on helppo aloittaa esimerkiksi opettamalla koiraa istumaan tai antamaan tassua. Koira on mahtava harrastuskaveri, eikä koiraharrastus vaadi muuta kuin sen karvaisen ja häntää heiluttavan kaverin.

## Harjoittelupaikat

Tassutarhan kenttä, Keuruun liikuntapuisto, sekä tietysti talutushihnan päässä melkein pä missä vain.

### SEURA

Keuruun seudun  
Kennelkerho ry

🌐 [WWW.KSKK.NET](http://WWW.KSKK.NET)

# Salibandy

**Salibandyssä Suomi on  
maailman kärkimaa**

## **TÄSTÄ SE LÄHTEE**

Salibandy on melko helppo aloittaa. Lämäreitä ja veivejä voi harjoitella yksinkin kotipihalla. Höntsäpeleihin tarvitset muutaman kaverin. "Sählyssä" voi olla mukana hieman eritasoisempiakin pelaajia ja peli onnistuu silti.

## **Harrastuspaikat**

Salit ja koulujen pihoissa olevat salibandykaukalot. Vapaa-aikatoimesta voit kysellä vapaita vuoroja saleihin.

## **TOIMINTA**

**Seurakunta järjestää  
Keuruulla sählykerhoja**

🌐 [WWW.KEURUUNSEURAKUNTA.FI](http://WWW.KEURUUNSEURAKUNTA.FI)

f Keuruun seurakunta

# Suunnistus

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Ennen kuin painelet metsään, on syytä olla selvillä miten karttaa luetaan ja mitä kartalla näkyvät merkit tarkoittavat. Itsenäisesti voit opiskella vaikkapa [www.olekartalla.fi](http://www.olekartalla.fi). Koulussa tai osallistumalla seuran järjestämille iltarasteille tai lasten oravanpolkukouluun, jossa saat opastusta suunnistukseen.

## Harrastuspaikat

Missä vain, mistä on olemassa kartta.

## SEURA

### Keuruun Kisailijat

🌐 [WWW.KEURUUNKISAILIJAT.FI](http://WWW.KEURUUNKISAILIJAT.FI)

f Keuruun Kisailijat - Suunnistus



***Mobo-suunnistus on kännykkään ladattava sovellus, josta löydät ympäri maailman olevia valmiita suunnistusratoja. Keuruulla on kolme Mobo-suunnistusrataa.***

***Hiihtosuunnistuksessa suunnistetaan talvella metsään tehtyjä uria pitkin, joten se poikkeaa hieman tavallisesta suunnistuksesta.***

# Jousiammunta

## Tiesithkö?

Jousiammunta on myös perinteikäs vammaisurheilulaji. Vammasta riippuen harjoittelussa ja kilpailemisessakin voidaan käyttää erilaisia ampujalle räätälöityjä apuvälineitä.

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Voit osallistua mm. seurojen järjestämiin opastuksiin, joissa voit kokeilla ja harjoitella aluksi seuran välineillä.

## Harjoittelupaikat

- Keurusselän Liikuntapuisto
- Salit

## SEURA

**Keuruun Jousi (maastojousiammunta)**

🌐 [WWW.KEURUUNJOUSI.FI](http://WWW.KEURUUNJOUSI.FI)

f Keuruun Jousi ry

# Ammunta

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Ammunnan aloittaminen seurassa ohjatusti on turvallista ja helppoa. Saat opastusta ja voit harjoitella aluksi seuran aseella.

## Harrastuspaikat

KeuSAn tilat ja ampumaradat.

## METSÄSTYSSEURA

Keuruun Seudun Ampujat

🌐 [WWW.KEUSA.FI](http://WWW.KEUSA.FI)

## Tiesithö?

Metsästys on yksi hyvä tapa harrastaa ammuntaa.



# Biljardi

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Nuoren aloittelijan on helppoin kokeilla lajia nuorisotilalla. Moni pelaa biljardia ajanvietepelinä.

## Harrastuspaikat

Nuorisotilat, seuran tilat.

### SEURA

**Keuruun Biljardi Club**

f "KEURUUN BILJARDI CLUB RY (KEBIC)"

# Geokätköily

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Lataa puhelimeesi sovellus ja etsi kätköjä. Voit myös itse piilottaa kätköjä.

## Harrastuspaikat

Kaikkialla yleisillä paikoilla.

## Tiesithkö?

Keuruulla on yli 400 geokätköä.

### SEURA

**Suomen geokätköt**

🌐 [WWW.GEOCACHE.FI](http://WWW.GEOCACHE.FI)

# *Kansalais- ja musiikkiopiston harrastustoiminta*

## **TÄSTÄ SE LÄHTEE**

Kädentaitoja, kuvaamataittoa, kieliä, liikuntaa, musiikkia ja paljon muuta. Valitse oma kurssisi ja ilmoittaudu mukaan. Kurssit alkavat yleensä syyskuussa. Ilmoittautuminen kansalaisopistoon on yleensä elokuussa ja musiikkiopistoon huhtikuussa.

### **Opistot:**

#### **Keuruun kansalaisopisto**

🌐 [WWW.KEURUU.FI/ASUKKAAT/KANSALAIPOISTO](http://WWW.KEURUU.FI/ASUKKAAT/KANSALAIPOISTO)

f Keuruun Kansalaisopisto

#### **Läntisen Keski-Suomen musiikkiopisto**

🌐 [WWW.KEURUU.FI/ASUKKAAT/MUSIIKKIOPISTO](http://WWW.KEURUU.FI/ASUKKAAT/MUSIIKKIOPISTO)

# Partio

## TÄSTÄ SE LÄHTEE

Partio on harrastuksena monipuolinen. Se kehittää erätaitojen lisäksi kärsivällisyyttä, itsensä haastamisen taitoa ja on myös mahtavaa puuhaa kavereiden kanssa! Seikkailut ja elämykset ovat taattuja partioiminnassa. Partio kokoontuu yleensä viikottain ja erilaisia partioleirejä järjestetään ympäri vuoden!

**Lippukunnat:**  
**Keurusseudun partiolaiset**

🌐 [KEURUU.PARTIO.NET](http://KEURUU.PARTIO.NET)

# Keuruun nuorisopalvelut

## MUKANA NUORTEN ELÄMÄSSÄ

Nuorisotilatoimintaa 4. luokkalaisista aina lukion ja 2. asteen nuoriin asti.

- Kipinällä (Keuruuntie 29)
- Haapamäen nuorisotilalla (Riihontie 15)

Toimintaryhmiä:

- Tyttö- ja poikaryhmät
- Nuorten omaehtoiset ryhmät, esim Mangakerho
- Erilaiset harrastusryhmät
- Vaikuttajaryhmät

## Toimintaa ympäri vuoden

- Nuorten tieto- ja neuvonpalvelupiste Kipinällä
- Koulunuorisotyö
- Reissut, projektit, leirit, tapahtumat, kurssit...
- Kerro meille ideasi toimintaan!



## LISÄTIETOA TOIMINNASTA

- ☎ NUORISOPALVELUT.KEURUU.FI
- f NUORISOTALO KIPINÄ
- @ NUORISOTALO\_KIPINA

## NUORISO-OHJAAJAT

Niina Savilahti

☎ 040 512 6348

✉ niina.savilahti@keuruu.fi

Annika Korpinen

☎ 040 717 3451

✉ annika.korpinen@keuruu.fi

Tule mukaan sellaisena kuin olet.

# Anna äänesi kuulua!

Vaikuttaja-  
ryhmät  
Keuruulla

## Nuorisovaltuusto

- Nuorten äänitorvi nuoria koskevissa asioissa ja toimivat linkkinä päättäjiin.
- 13 – 22 -vuotiaille keuruulaisille nuorille.

 KEURUUN NUORISOVALTUUSTO

## Kipinän talotoimikunta

- Pääsee vaikuttamaan nuorisotilan toimintaan ja viihtyvyyteen.
- Yläkoulun ja 2. asteen nuorille

## Hapiksen Idearinki

- 13-18-vuotiaille haapamäkeläisille nuorille. Ideoi ja järjestää toimintaa nuorille Haapamäellä, mm. yönuopari, leffailta.

## Oppilaskunnat

- Pääsee vaikuttamaan koulun asioihin mm. kouluviihtyvyyteen.
- Selvitä toimiiko omassa koulussasi oppilaskunta?

## Muita tapoja vaikuttaa

- nuortenideat.fi – Kerro ideasi, osallistu ja kommentoi
- Projektit – Kerro ideasi nuorisopalveluille!
- Äänestäminen, kuluttajavalinnat, aloitteen tekeminen, mielipidekirjoitus, järjestö- ja yhdistystoiminta... tapoja on monia!

Lisätietoa vaikuttajaryhmistä: [nuorisopalvelut.keuruu.fi](https://nuorisopalvelut.keuruu.fi)

# Harrastuspaikat kartalla

## KEURUU

- 1 TERVAN LIIKUNTAPUISTO**  
Jalkapallo, tennis, koripallo, ulkokuntoilulaitteet, beachvolley, skeittaus, keilaus, melonta, sup-lautailu
- 2 KEURUSSELÄN LIIKUNTAPUISTO**  
Vaellus, maastopyöräily, hiihto, ampumahiihto, frisbeegolf, koiraharrastus, ammunta, jousiammunta
- 3 URHEILUKESKUS, JÄÄHALLI**  
Jääkiekko, luistelu, tennis, pesäpallo, lenkkeily, yleisurheilu, ulkokuntoilulaitteet, paini, mobosuunnistus
- 4 KURKISAAREN PERHEPUISTO**  
Ulkokuntoilulaitteet, järviuinti, melonta, sup-lautailu
- 5 USKALIN RANGE**  
Golf, jalkapallogolf
- 6 KETVELNIEMEN FRISBEEGOLFRATA**
- 7 KEURUUN KOULUKESKUKSEN LÄHILIIKUNTAPIAIKKA**  
Katukoris, katusähly, parkour, luistelu, jääkiekko
- 8 KIVELÄ**  
Hiihto, vaellus, lenkkeily, mobo-suunnistus
- 9 KEURUUN UIMAHALLI**  
Uinti, kuntosali
- 10 AHTOLAN SATAMA**  
Beachvolley, melonta, sup-lautailu,
- 11 KAMPPIILUSALI JA SISÄAMPUMARATA**  
Judo, kas-pin ym. kamppailulajeja, ammunta
- 12 KEURUUN SPORT CENTER**  
Erilaiset ohjatut liikunnat, kuntosali, boulderointi, melontaopastus ja -välinevuokraus
- 13 ISOKIRJA**  
Frisbeegolf, järviuinti
- 14 LAPINSALMEN UIMALAITOS**  
Järviuinti, avantouinti, melonta, sup-lautailu, hyppytorni
- 15 ILOVUOREN ULKOILUALUE**  
Luotopolku, vaellus
- 16 NYSSÄNNIEMEN LEIRINTÄALUE**  
Järviuinti, frisbeegolf, minigolf

## HAAPAMÄKI

- 1 HAAPAMÄEN FRISBEEGOLFRATA**
- 2 HAAPAMÄEN KOULUN LÄHILIIKUNTAPIAIKKA**  
Tennis, peliareena, hiekkakenttä, katukoris, kuntosali, liikuntasali
- 3 URHEILUKENTTÄ**  
Yleisurheilu, jääkiekko, luistelu, lenkkeily, hiihto, mobo-suunnistus
- 4 LUISTELU, PIHASÄHLY**  
Suojan reitit, hiihto
- 5 NIEMELÄNJÄRVEN UIMARANTA**  
Uinti, sup-lautailu, melonta
- 6 HAARAVUOREN LUONTOPOLKU**  
Retkeily, lenkkeily



