

Heippa

Syys-lokakuun vaihteessa Heraklesin valmentajia oli mukana Tampereen Varalassa Suomen painonnostoliiton Valmentajat-päivillä.

Viikonlopun anti oli monipuolinen ja päivät olivat täynnä asiaa. Paikalla oli reilut 20 valmentajaa Suomea

Lokakuun alku lähtee käyntiin 5.10. Kuukausikisoilla, jotka tällä kertaa nostetaan kansallisina. Paikalle on ilmoittautunut 14 nostajaa ja punnitus alkaa klo 15.15. Kilpailutapahtuma alkaa klo 17-15 ja nostot on ohitse klo 19.00 mennessä.

Lokakuun puolivälissä on lasten syyslomaviikko ja tällöin lasten ohjatut tunnit ovat tauolla. Tästä lähtee vielä erikseen kaikille junnuryhmäläisille viestiä.

Heraklesin toimijoihin on tullut lisää uusia tekijöitä:

Somesta vastaa 1.10. lähtien Sara Muukka ja valmentajien palkanmaksu siirtyy 1.12. alkaen Sattu Tiioselle. Tervetuloa mukaan!!

Käynnistämme myös valmentajarekryn, mikä tulee näkyviin seuran nettisivuille. Hakemukset menee suoraan seuran päävalmentajalle Mika Tiaiselle.

Myös jos joku on **henkilökohtaista valmentajaa** vailla, yhteydenotot suoraan Mikalle mika.tiainen1@gmail.com. Tämäkin tulee näkyviin seuran nettisivuille.

Yritämme parhaamme mukaan miettiä aikuisten jatkoryhmän NON-STOP:n ryhmäjakoja, tavoitteena on saada ryhmiä jaettua jotta määrä ei nousisi liian suureksi. Haasteena on aikataulu ja tila.

Mietintämyssy on päässä ja toivon, että saamme ratkaisun aikaiseksi.

Joulukuussa on seuran mestaruuskisat 2.12., ilmoittautuminen on auki Suomisportissa. Samana päivänä on myös seuran vuosikokous ja se tullaan pitämään heti kisojen päätyttyä. Tänä vuonna hallitukseen valitaan kolme varsinaista jäsentä kaksivuotiskaudelle ja 1-2 varajäsentä yksivuotiskaudelle.

On ollut hieno nähdä miten sali on täyttynyt. Muistetaan aina palauttaa käytetyt välineet niiden omille paikoille ja tavarat kaappiin mikäli niitä sieltä lainaa. Näin kaikilla on mukavampi olla ja treenata ja tavarat on seuraavallekin käytettävissä. Pidetään yhdessä huoli meistä, voiman tarjoaa

Herakles!

Treeniterveisin

Niina

pj