

Hyvää huhtikuun ensimmäistä päivää kaikille!

Seuraan on liittynyt vuoden alusta iso joukko uusia jäseniä, tervetuloa jokaiselle!

Ruskeasuon voimailusalin vuorot ovat seuraavat ja ne on käytössä kaikille jäsenmaksun maksaneille

ma klo 16.30-21.00, vuorolla junnuryhmä klo 17.30-19 ja aikuisten non-stop klo 19-20

ti 16.30-20.30, vuorolla aikuisten non-stop advanced klo 19.30-20.30

ke klo 16.30-20, vuorolla junnuryhmä klo 17.30-19 ja aikuisten non stop klo 19-20

to klo 16.30-20.30

pe klo 15.30-19.30, vuorolla junnuryhmä klo 15.30-17, aikuisten alkeet klo 17-18.30 ja aikuisten non-stop klo 18.30-19.30

la klo 10-12

Ryhmiä aikana salilla on RUUHK AISAA. Omia treenejä kannattaa silloin välttää, jos mahdollista. Herakles on sopinut hallihenkilökunnan kanssa, että heraklesilaiset voivat harjoitella voimailusalilla myös seuravuorojen ulkopuolella. Jäsenkortti tulee esittää hallin vahtimestarille, se löytyy Suomisportista.

Voimailusalilla treenaa myös Helsingin Tarmon painonnosto ja voimailu. Vuorot ovat siis yhteiskäyttövuoroja ja lavoille mahtuu useampikin nostaja yhtä aikaa. Tarmon painonnosto järjestää myös omia ryhmiä, annetaan heille tilaa ja ollaan joustavia omassa harjoittelussa.

TIEDOKSI: TARMOn voimailu järjestää kisat 23.4. klo 18.00 alkaen.

Toiveena on, että heille vapautuu tilaa klo 17.30 alkaen kisojen rakentamista ja lämmittelyä varten.

Heillä on kisavaraus klo 18- ja silloin pitää salin olla tyhjä muusta harjoittelusta.

Huhtikuun tapahtumia:

2.4. Ruskeasuon halli menee kiinni klo 15.00

3.-6.4. Ruskeasuon halli suljettu, pääsiäinen

7.4. Ruskeasuon halli auki normaalisti

7.4. Tuomarikorttikoulutus, etänä. Seura maksaa osallistumisen koulutukseen jälkikäteen, mikäli koulutuksen käynyt sitoutuu tuomaroimaan koulutuksen jälkeen kerran keväällä ja syksyllä seuran järjestämissä kuukausikisoissa (piirikunnallinen). Osallistuja ilmoittautuu itse

ja on kurssin jälkeen yhteydessä laskutus@herakles.fi saadakseen ohjeet miten toimitetaan maksettu kurssi seuralle takaisinmaksua varten. [Tuomarikoulutus III 3/2026 - Painonnostoliitto](#)

7.4. hallituskokous klo 18.30-20

9.4 huhtikuun Kuukausikisat kansallisena, punnitusaika klo 15.15-16.15, kisat alkaa klo 17.15. Tervetuloa katsomaan ja kannustamaan nostajia! [Heraklesin huhtikuun kansalliset kuukausikilpailut, Helsinki \(Herakles\) - Painonnostoliitto](#) **HUOM!** Kisojen aikana heraklesilaisilta on harjoittelu kielletty, kisojen ajan nostolavat ovat kilpailijoiden käytössä. Kisat loppuu klo 19.00 mennessä, minkä jälkeen voi taas harjoitella.

11.4. Masters-leiripäivä, sali varattu leirille klo 10-15. Lounastauolla klo 11.30-13 tilaa muille seuran jäsenille harjoitteluun. <https://www.suomisport.fi/events/669345ef-6128-41c4-85ea-e4428a8e92c3>

12.4. Suomen Painonnostoliiton keväliittokokous, valtakirjaedustajana Niina Saarman-Bartholdi, muut edustajat Mika Tiainen ja Terhi Lumme [SPNL Keväliittokokous 2026 - Painonnostoliitto](#)

18.4. Sopimusurheilijoiden ja Akatemiaurheilijoiden leiripäivä klo 10-15, sali varattu leirille, lounastauolla tilaa muille harjoitteluun klo 11.30-13

17.-19.4. Grand Masters SM-kisat Kuusankoski [Grand Masters SM-Kilpailut 50v. ja vanhemmat, Kuusankoski, Kouvola \(KuKisa\) - Painonnostoliitto](#)

19.-26.4. EM-kilpailut, Georgia, mukana Heraklesista Ilona Teittinen, [EM-kilpailut, Batumi, Georgia - Painonnostoliitto](#)

21.-27.4. Valtakunnallinen junioreiden viikkokisa, [Lasten- ja nuorten valtakunnallinen Juniori Cupin kevätkisa 2026 salikilpailuna viikko 17 huhtikuussa 21.-27.4.2026 - Painonnostoliitto](#)

23.4. Tarmon kisat klo 18-, sali varattu kilpailuille, harjoittelu silloin kielletty.

30.4. Vapunaatto, Ruskeasuon urheiluhalli sulkee ovet klo 15.00

Liity HERAKLES-yhteisöön whatsappissa:

<https://chat.whatsapp.com/Hxf1fdEL3LTJnC8fD6hiZL>

Valitse ne ryhmät, joihin haluat liittyä.

Linkki on tarkoitettu vain seuran jäsenille, ei jaettavaksi ulkopuolisille!

Uusille jäsenille on t-paitoja tarjolla, pyydä itsellesi paita salilla.

Nähdään Rusalla!

Niina

pj