

Seuran hallitus tiedottaa.

Seura keskittyy jatkossa kuntonyrkkeilyyn

Seuraa 15 vuotta luotsannut ja päävalmentajana toiminut Karre Anttonen on siirtynyt yhdessä nyrkkeilijä Arslan Khataevin kanssa Helsingin Tarmoon. Tämän johdosta PoNS ei jatka ohjattua kilpanyrkkeilytoimintaa ja keskittyy toistaiseksi kehittämään kuntonyrkkeilytoimintaa.

Enemmän harjoitusmahdollisuuksia syyskaudella

Aikuisten kuntonyrkkeilykausi alkaa Urheiluhallin nyrkkeilysalilla 10.8. Ohjattuja harjoituksia on kolme viikossa ja vetäjinä toimivat Aslak Bredenberg, Mika Vuorinen sekä Andrew Erohin. Harjoitusajat pitenevät vetäjästä riippuen puoleentoista tuntiin asti ja alkavat aikaisemmin. Syyskaudella on tarkoitus avata jäsenten käyttöön myös kerta viikossa vapaavuoro omaehtoista harjoittelua varten.

Kuntonyrkkeilyn kesäharjoitukset 9.6.-4.8. tiistaisin klo 18:30

Seuran kesäharjoitukset pidetään ulkona tiistaisin. Tarkempi harjoituspaikka ja peruuntuminen sään tai muun esteen sattuessa ilmoitetaan jäsenten Facebook-ryhmässä.

Kuntonyrkkeilyn alkeiskurssi.

Kesken jäänyt kuntonyrkkeilykurssi alkaa 11.8. ja uusi kurssi pidetään 1.9. alkaen.

Nuortenryhmät

Nassikkanyrkkeily jää pois toiminnasta syksyllä. Jatkossa 10-15 vuotiaille tytöille ja pojille järjestetään Nuorten kuntonyrkkeilyä. Harjoituksia on kaksi viikossa ja harjoitusaikaa tunti ja viisitoista minuuttia. Vetäjinä toimii Elina Niskanen ja Dimitri Zuravel. Nuorten kuntonyrkkeilykausi alkaa 1.9.

Jatkuu...



Tiedote

1.6.2020

Harjoittelu ja harjoitusvälineet

Tartuntariskin välttämiseksi jokainen harjoittelee vain omilla hanskoilla sekä huolehtii hyvästä käsihygieniasta ennen treenejä. Hanskoja on myytävänä seuran kautta. Mahdolliset lyöntiharjoitteet tehdään varjonyrkkeilynä, pariharjoittelu voidaan tehdä vain perheenjäsenen kanssa. Ohjaajat huolehtivat harjoitusvälineiden pintojen puhtaudesta ennen ja jälkeen harjoituksen. Treeneihin tullaan vain terveinä. Pienissäkin flunssanoireissa kannattaa jäädä kotiin. Harjoituksissa noudatetaan Suomen Nyrkkeilyliiton ryhmäliikuntaohjeistuksia, joiden linkki on seuran netti- ja Facebook-sivuilla.

Harjoituksissa noudatetaan hyvää kamppailuhenkeä, jossa jokainen huolehtii omasta hygieniasta, kunnioittaa harjoitustovereita ja huolehtii hyvästä yhteishengestä.

Syyskauden harjoitusmaksu

Ohjeet syyskauden harjoitusmaksamiseen päivitetään seuran verkkosivuille kesäkuun aikana.

Lisätiedot

Kaikki tarkemmat tiedot syyskaudesta päivitetään seuran verkkosivuille kesäkuun aikana.

Hyvää kesää kaikille!

Terveisin PoNS-hallitus