



## KUOPION TAIJIQUANIN KESÄTREENIT 2026

Kesä sen kun lähestyy ja luvassa kaikkea kivaa sekä myös tulevalle syksylle. Alla tietoa mm. toukokuun ja kesän harjoituksista, leireistä, Kuopion Tanssii ja soi-viikon taijista ja alustavasti syksystä. On monipuolisesti teemaharjoituksia eri sarjoista ja taijiquanin eri osa-alueista. Syksyllä alkaa myös syksyn kestävä Taijin alkeet jonne pystyy jo ilmoittautumaan. .

### **TREENIÄ TOUKOKUUSSA JA KESÄKAUDEN AVAJAISET:**

Harjoitukset jatkuvat sisällä Steinerkoululla to 28.5 jonka jälkeen siirrytään kesä-, heinä- ja elokuuksi ulos Kuopionlahdelle treenaamaan. Helatorstaina to 14.5 ei ole harjoituksia.

Taijiquanin kesäkausi alkaa to 4.6 Kuopionlahdella. Tällöin treenit kaikille Kuopion Taijiquanin harrastajille klo 18.00 – 19.00 ja pientä purtavaa/juomista tarjolla. Kuopionlahdella treenataan elokuun loppuun asti eli sisälle Steineriin vasta ma 31.8.

### **HARJOITUKSIA KESÄ-, HEINÄ- JA ELOKUUSSA**

Kesäntreeneissä luvassa monipuolisesti Chi kungia ja Taijiquania. Treenit suunnitellaan niin että kaikki pääsee mukavasti treenaamaan ja ehkä myös tutustumaan uuteenkin. Kesä on hyvää sarjojen tekemisen aikaa eli porukalla niitä muistelemaan ja ulkona taiji niin ihanaa. Kannattaa ottaa mukaan kaikki omat välineet (miekka, viuhka) niillä vuoroilla jolloin ei ole tiettyä teemaa ja jaetaan tarvittaessa porukkaa treenaamaan eri juttuja.

Osassa torstain treenejä on myös ennen taijitreeniä alkulämpimiksi soveltuva tuishou eli taijiquanin pariharjoittelu klo 17.15 – 18.00 jonka jälkeen alkaa taijitreeni klo 18.00 – 19.00.

- 4.6 Tuishou klo 17.15 – 18.00, Taiji klo 18.00 – 19.00
- 11.6 Taiji klo 18.00 – 19.00,
- 25.6 Taiji klo 18.00 – 19.00
- 9.7 Tuishou klo 17.15 – 18.00, Yang 24/Chen 56
- 16.7 Tuishou klo 17.15 – 18.00, Chen-miekka
- 23.7 Taiji klo 18.00 – 19.00
- 30.7 Taiji klo 18.00 – 19.00
- 6.8 Tuishou klo 17.15 – 18.00, Yang 24/nopea miekka
- 13.8 Tuishou klo 17.15 – 18.00, Viuhka/32-miekka
- 20.8 Kaikille avoin puistotaiji
- 27.8 Kesäkauden päättäjäiset

Paikkana Kuopionlahden jäätelökioskista 200 m Haapaniemen suuntaan. Säävaraus eli tosi huonolla säällä ei treenejä. Taijiquanin whatsapp-ryhmän kautta informoidaan peruutuksista.



## **KESÄN TAIJICHOU-HARJOITTELU JA KERTAUSPÄIVÄT**

Taijiquanin pariharjoitustreenejäkin luvassa kesällä joinakin sunnuntaina näiden torstain vuorojen lisäksi Kuopionlahdella ja niistä sovitaan erikseen whatsapp-ryhmässä.

Parimiekkasarjasta tulossa myös kahtena sunnuntaina kertausta eli tällöin hyvä tilaisuus saada miekkaparisarjan oppimista eteenpäin.

- su 7.6 klo 17.00 – 18.30, Miekkaparisarjan 1. ja 2. jakso
- su 19.7 klo 17.00 – 18.30, Miekkaparisarjan loppu

Kuopion Taijiquanilaisille nämä tuishout ilmaisia ja ulkopuolisille 10 euroa kerta.

### **KUOPIO TANSSII JA SOI (8 – 14.6)**

Tanssimaratonilla ma 8.6 Tarmolta virtaavaa liikettä taijista, Kaijun kundadance, flamenco, bachata, afro-jazz, cuban salsa ja kiskoteka.

Hyvinvointiaamut Circus Live:n tiloissa 8.-14.6. klo 9.00-10.00 (ovet avautuvat klo 8.30). Ota mukaasi joogamatto, vesipullo ja pyyhe sekä rennot. Tarmon ohjaamana aamutaijit ti, pe ja su sekä Kaijun aamujooga la.

Kuopion Taijiquan ry:n taijinäytös la 13.6 klo 11 jälkeen. Luvassa taas monipuolinen 5 min näytös.

Tanssimarathon ja hyvinvointiaamut ilmaisia

### **KUOPION TAIJICHOUANIN ILMAINEN PUISTOTAIJI TO 20.8 KLO 18.00 – 19.00**

Tervetuloa ilmaiseen perinteiseen puistotaijiin Kuopionlahdelle. Luvassa niin chi kungia kuin taijiquania. Tapahtuma on ilmainen. Säävaraus.

### **TAIJICHOUANIN CHEN –MIEKKA, LA 22.8 KLO 9.30 – 14.30**

Jo aiemmin taijiquania tehneille tai miekkaa jo osaaville. Hyvä kertauspäivä syksyn miekkatreniä ajatellen ja opetellaan uutta. Jos tulet uutena niin kysy vielä Tarmolta. Hinta 30 euroa. Harjoitusajat klo 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30. Paikkana Kallaveden koulu, Maaherrankatu 1. Samana viikonloppuna Chen 56:sen treenipäivä eli koko viikonloppu 50 euroa.

### **TAIJICHOUANIN CHEN 56, SU 23.8 KLO 9.30 – 14.30**

Chen 56-liikkeen sarjan treenausta ja jo aiemmin sarjaa tehneille. Toki saa tulla mukaan vähemmälläkin kokemuksella mutta opetus jo enemmän osaavien tason mukaan. Rakennellaan sisäisen mekaniikan/energian tarinaa liikkeisiin sekä virtaavan/eloisan kokonaisuuden hakemista ja fajingia. Harjoitusajat klo 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30. Paikkana Kallaveden koulu. Hinta 30 euroa. Samana viikonloppuna Chen-miekkapäivä eli koko viikonloppu 50 euroa.



## **KUOPION TAIJIQUANIN SYKSYN TAIJIN ALKEET ALKAA 10.9**

Syksyllä alkaa Kuopion Taijiquan ry:n järjestämä Yang-tyylin alkeiskurssi. Kurssilla opitaan taijiquanin perusteet, rentoutta, mielen rauhoittumista, virtaavaa liikettä, chi kungia ja Yang-tyylin 24-liikkeen sarjaa.

Alkeiskurssiharjoitukset alkaa torstaina 10.9 klo 17.00 – 18.00. Kurssi kestää vuoden loppuun ja harjoitukset tuohon samaan aikaan. Paikkana Kuopion Steinerkoulu, Asemakatu 3.

Tunnelmaa seuran Yang-taijiquanin treenistä:  
<https://www.youtube.com/watch?v=wolFacdxX9c>

Kurssille on ennakoilmoittautumen ja otetaan jo nyt ilmoittautumisia vastaan.  
Ohjaajana: Anne-Maj Tick.

Alkeiskurssin hinta on 100.- ja 85.- (opiskelijat/eläkeläiset/työttömät). Hinta sisältää loppuvuoden harjoittelumaksun Kuopion Taijiquanissa.

Voit käydä muutaman kerran kokeilemassa taijiquanin harjoittelua kurssin alussa ennen kuin annetaan syksyn harjoittelumaksusta laskua. Näin saat tietää onko lajin harjoittelu mahdollisesti sinulle sopivaa

## **SYKSYÄ ALUSTAVASTI**

Sisälle Steinerkouluun palataan ma 31.8 ja vuorot säilyvät samana kuin aiemmin, paitsi 10.9 alkaen torstaina myös taijin alkeet klo 17.00 – 18.00.

Ma klo 18.00 – 19.00 Taijimiekka (Yang 32/Chen, nopea miekka)

Ma klo 19.00 – 20.00 Chen

To klo 17.00 – 18.00 Taijin alkeet, 10.9 alkaen

To klo 18.00 – 19.15 Yang 24 jatkavat.

Sunnuntain Tuishou jatkuu entiseen tapaan syksylläkin Kuopionlahdella noin parin viikon välein (sovitaan aina erikseen).

Syksylle luvassa taas kaikkea kivaa ja elokuussa niistä sitten enemmän.

## **MUUTA KIVAA!!!**

### **SUOMEN WUSHU-LIITON KESÄLEIRI KUORTANEELLA 7. – 9.8.2026**

Lisätietoa lähemmin.

### **KUOPION TAIJIQUANIN PARIHARJOITTELULEIRI 3. – 4.10.2026**

Lisätietoa lähemmin.



**MUKAVAA KESÄÄ JA RENTOUTTA  
SEKÄ ENERGIAA!!!**



**LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMISET:**

Tarmo Hakkarainen

040 9632 709

[tarmo.hakkarainen@dnainternet.net](mailto:tarmo.hakkarainen@dnainternet.net)

Seuran sivut: [www.kuopiontaijiqvan.com](http://www.kuopiontaijiqvan.com)



Instagram: [kuopion\\_taijiqvan](https://www.instagram.com/kuopion_taijiqvan)

YouTube: Polku sisäiseen harjoitteluun,  
yli 300 videotta sisäisestä harjoittelusta

**MUUTA KIVAA TARMOLTA JA KAIJULTA !!!**

[www.polkusisaiseenharjoitteluun.com](http://www.polkusisaiseenharjoitteluun.com)

**TARMON OPI SHIATSUA - VIIKONLOPPU su 2.8 klo 9.30 – 16.00.**

Sisäisessä harjoittelussa opitaan kuulostelemaan/tasapainottamaan omaa kehoa, hengitystä, mieltä, hermostoa, tunnetta ja energiaa mutta kuinka se antaa myös ymmärrystä muihin, ympäristöön, luontoon ja jopa ilmenee pariharjoittelussa (esim. taijiqvan) tai kuten tällä kurssilla shiatsuhieronnassa. Ymmärtääkseen toista pitäisi ymmärtää ja harjoittaa myös itseään.

Kutsunkin shiatsuani Taiji-shiatsuksi koska kaikki perustuu Taijiqvanin ja Chi kungin periaatteisiin Käytän myös hoidossa mm. kehoa taijimaisesti. Kurssilla tehdään harjoitteita joissa opitaan tunnistamaan tietyt peruseriaatteet tällaisessa hoidossa sekä itsessä että toisessa sekä opitaan lyhyt shiatsuhieronta istualtaan (niska/hartia) ja patjalla mm. selkää/hermostoa vapauttaen. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Hinta 85 euroa(sis. alv). Sunnuntaina 2.8 klo 9.30 – 12.30 ja 13.30 – 16.00 (välissä tunnin ruokatauko). Harjoituspaikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

**TARMON PUISTOTAIJI**

Kuopionlahdella seuraavina keskiviikkoina klo 10.00 – 10.45 (säävaraus).

**Kesäkuussa** 3.6, 10.6 ja 17.6

**Heinäkuussa** 8.7, 15.7, 22.7 ja 29.7

**Elokuussa** 5.8, 12.8, 19.8 ja 26.8

**(Huom!! Samat keskiviikot kuin Puisto Chi kungissa)**

Puistotaijissa tehdään lempeitä chi kungin avaavia ja tasapainottavia liikkeitä ja opetellaan tasapainoista sekä harmonista liikkumista taijin ja chi kungin kautta. Mukaan voi tulla milloin vain ja tähän harjoitteluun ei tarvita taijin alkeiskurssia. Hyvin matalankynnyksen treeniä ja sopii lähes kaikille eli ei tarvitse aikaisempaa kokemusta.

Paikkana Puistotaijissa Kuopionlahti (jäätelökioskista 200 m Haapaniemen suuntaan). Säävaraus eli sateella tai huonommalla säällä treenit peruuntuu.

## **TARMON PUISTO CHI KUNG** (Chi kung/Taojooga/Meditaatio)

Kuopionlahdella seuraavina keskiviikkoina klo 18.45 – 20.00 (säävaraus)

**Kesäkuussa** 3.6 ja 17.6 (Huom! 17.6 sisällä TaoYin eli Jooga/Chi kung)

**Heinäkuussa** 8.7, 15.7, 22.7 ja 29.7

**Elokuussa** 5.8, 12.8, 19.8 ja 26.8

**(Huom!! Samat keskiviikot kuin Puistotaijissa, paitsi 10.6 jolloin Tanssii ja soi)**

Mukaan joogamatto ja luvassa kehon, hengityksen, mielen ja energian tutkailua selällään, istuen, pystyssä ja liikkuen. Sopii myös mm. Tarmon lempeässä taijissa olleille ja kaikille joita kiinnostaa lempeä kuulosteleva puistotreenaus illalla veden äärellä. Kesällä tehdään puistossa myös viehättäviä chi kungin eri eläinliikkeitä (mm. tiikeri, kauris, karhu, kurki ja apina sekä lohikäärmettä) ja ns. Taojoogan 5 liikkeen taijia joka poikkeaa taijiquanin vastaavasta.

Hinta 10 euroa. Paikkana Puisto chi kungisa Kuopionlahti (jäätelökioskista 200 m Haapaniemen suuntaan). Säätövaraus eli sateella tai huonommalla säällä treenit peruuntuu. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta.

## **KAIJUN & TARMON JOOGA & CHI KUNG/TAOJOOGA WORKSHOPIT**

Tarmon ja Kaijun workshopit jatkuvat eli luvassa lempeää ja itseään kuulostelevaa joogaa, chi kungia, meditaatiota ja taojoogaa mukavassa toisiaan täydentävässä paketissa.

**Toukokuussa** pe 15.5 klo 18.30 – 20.15

**Kesäkuussa** ke 17.6 klo 18.45 – 20.30 (Huom!!! Keskiviikko)

**Heinäkuussa** pe 24.7 klo 18.30 – 20.15

**Elokuussa** pe 14.8 klo 18.30 -20.15

**Syyskuussa** pe 4.9 klo 18.30 – 20.15

Hinta 20 euroa/kerta. Ennakkoilmoittautuminen. Paikkana Kuopion Ashtangajoogasali, Tulliportinkatu 19.

## **TARMON KIRJA: POLKU SISÄISEEN HARJOITTELUUN**

Polku sisäiseen harjoitteluun esittelee yksinkertaisia ja tehokkaita harjoitteita kaikille rentoudesta, hiljentymisestä, sisäisestä voimasta ja energiasta kiinnostuneille.

Hinta 39 euroa. Kirjaa saa sekä kirjoittajalta itseltään että myös mm. Kuopion Kauppahallin Rosebud-kirjakaupasta sekä tilattua kaikista kirjakaupoista.

## **TARMON JA KAIJUN NETTISIVUT:** [www.polkusisaiseenharjoitteluun.com](http://www.polkusisaiseenharjoitteluun.com)

Sivuilta löytyy myös videogalleria jossa löytyy videoita niin chi kungista, taijista, joogasta, meditaatiosta sekä myös kotitreeneihin videoita.

## **LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET:**

Tarmo Hakkarainen, 040 9632 709, [tarmo.hakkarainen@dnainternet.net](mailto:tarmo.hakkarainen@dnainternet.net)

Kaiju Savukoski, 044 0385 669, [kaiju.savukoski@gmail.com](mailto:kaiju.savukoski@gmail.com)