

TERVISERAJAD

Liikumisrajad on mõeldud jalutamiseks ja rahulikuks sörkjooksuks. Lisaks heale füüsilisele vormile annavad liikumisrajad võimaluse avastada kohti, kuhu muidu ehk ei satuks.

1. Tervise- ja suusarada ümber Viljandi järve Viljandi staadioni kõrvalt saab alguse matkarada ümber Viljandi järve, mida saab läbida nii jalgsi kui jalgrattal.

VAK STAIER Kontakt: Ants Kuusik
Tel: +372 528 5073

2. Päri terviserada. 1, 2 ja 3 km pikkused terviserajad (jooksmiseks, kepikõnniks ja rattasõiduks). 1, 2, 3, 4 ja 5 km pikkused suusarajad. Suusaraja algus Päri spordihoone juurest.

3. Holstre-Polli Vabaajakeskus. Hästi hooldatud terviserajad suvel/ suusarajad talvel; Võimlemislinnak: Soojenduseks ja jõutreeninguks sobib välivõimlemislinnak. Asub see metsaradade algusesse viiva tee ääres. <http://www.sport.ee/et/ehitis/4166/index.html>

Kontakt: Ene Saar Tel: +372 507 0846

5. Karksi-Nuia Sokaoru terviserada. rajad: orupõhja ring lastele ja lihtsamaks harrastamiseks, 2km, 3km ja 5km rada.

6. Abja-Paluoja terviserada
<https://terviserajad.ee/rajad/abja-paluoja-terviserada/>

7. Kergliiklustee ümber Viljandi järve. Igapäevaseks regulaarseks liikumiseks sobivad hästi ka linnatänavad ja kodulähedased kergliiklusteed. Alati ei peagi panema spordiriideid selga ja minema terviserajale, kui vahelduseks võib minna oma kodukanti jalutama.

UJUMINE, VESIVÕIMLEMINE

Suure-Jaani tervisekoda.
<https://tervisekoda.ee/veekeskus/>
Tel: 432 8124

Abja spordi- ja tervisekeskus
<http://sport.abja.ee/veekeskus/>
Tel: 436 4101

August Kitzbergi Gümnaasiumi ujula
<http://sport.karksi.ee/ujula.html>
Tel : 434 1108



"Viljandimaa liikumisharrastuse ja tervisespordi tegemise võimalustest"

Viljandimaa Spordiliit
<https://spordiliit.viljandimaa.ee/>
Margit Kurvits
Tel: +372 502 2521
margit.kurvits@viljandimaa.ee

VILJANDIMAA TERVISENÕUKOGU ÜLESKUTSE!

MEHED REGULAARSELT LIIKUMA!

Liikumine on võtmesõna haiguste ennetamises ja ravis ning tervist tugevdava eluviisi kujundamises.

HOOLI ENDAST!



VILJANDIMAA
OMAVALITSUSTE LIIT





JOOGA

1. Joogatreener Laura Raba.
E-mail: Laura_Raba@hotmail.com;
Tel: +372 5898 2110
Viljandi Männimäe Selveri
2. korrusel.

2. Viljandi joogakeskus. Ave Palu
ave@valguslapsed.com
+372 5151 539; Viljandi, Pikk 2c.

3. Treener Piia Kelner
piia@joogatalu.net
+372 53 492 361; Viljandi Huvikooli
I korruse saalis, Jakobsoni 47c

4. SpiritHUB. info@spirithub.ee
Martti, tel. +372 5663 6672
Tartu 15a, Viljandi 71004.

RÜHMA- JA ERATREENINGUD

1. Viljandi MyFitness
Jõusaal, spinning, rühmatreeningud –
kõik ühes pakettis. MyFitnessis on
lisaks personaaltreenerid, kes
annavad Sulle võimaluse enda
unistused tunduvalt kiiremini
täide viia!

• Tanel Lang
tanel.lang@myfitness.ee
+372 5800 3584

• Kristel Raba
kristel.raba@myfitness.ee
+372 524 1259

Kontakt: viljandi@myfitness.ee
43 45 245.

2. Leola jõusaal
telefon+372 5343 3958
gerry.insler@gmail.com

PILATES

Erika Viira Pilatese Akadeemia
Jakobsoni 4a, Viljandi
Tel: +372 50 99 559
Email: pilateseakadeemia@gmail.com
<https://www.viljandipilates.ee/>

TENNIS

Viljandi tennisekeskus
MTÜ Tenniseklubi Fellin,
Reinu tee 18, Viljandi
Tel: +372 5649 4381

JÄÄSPORT

Jäähalli aadress: Puidu 8, Viljandi
71020; Tel +372 645 9300
<http://www.viljandijaahall.ee/>

ORIENTEERUMINE

Orienteerumisklubi Lehola
Viljandimaa orienteerumispäevakud.
Kaarel Kallas; kaarel.kallas@mail.ee
+372 5330 8128
<https://lehola.weebly.com/>

DISCOLF

MTÜ Discolfiklubi Viljandi Ketas -
erinevad rajad Viljandimaal.
Võimalus spordialaga tutvuda ja
esmast õpet läbida.
Kontakt: Martti Ojamaa
Tel: +372 553 6844

LINNA TANTSUSTUUDIO OÜ

tantsuõpetus.
Kontakt: Andi Linn
Tel: +372 528 0730