

## Taastati Pirita Selts

1925. aastal asutasid Pirita maaomanikud Pirita Kaunistamise Seltsi. Seltsi asutamist ajendas segane olukord tolaeagel Pirital: kloostrivaremed olid võpsikusse kasvanud, transport Tallinnast Piritalle kaootiline, supelrand korrasrattamata. Samas tunglesid Piritalle ettevõtjad, kes rannast ja varemest kasu püüdsid lõigata. Pirita Kaunistamise Selts eesotsas Albin Strutzkiniga võttis Pirita arengu oma südameasjaks mitme

aastakümne vältel kuni 1940. aastani, mil seltsid keelustati. Strutzkinist kujunes Eesti muinsuskaitse alustalasid. Pirita kloostrivaremetes viidi läbi arheoloogilised kaevamised, supelrannas kehtestati kindel kord ja Piritalt sai armastatud suvitusrajoon.

15. märtsil 2005. a toimus Pirita kloostriruumides MTÜ Pirita Seltsi esimene üldkoosolek. Pirita Seltsi tegevuse eesmärgiks

on säilitada Pirita aedlinn ja roheline. Selts toetab igati Pirita kui Tallinna puhkepiirkonna arengut. Selts kavandab Pirita ajaloo säilitamise nimel Albin Strutzkini monumendi rajamist ja mitmete miljööväärtuslike hoonete esitamist muinsuskaitse alla võtmiseks. Robert Nermani ol valimmas raamat Pirita ajaloo ning Toomas Abiline Tallinna Linnamuseumist arendab ideed rajada Pirita muuseum. Pirita

Seltsi kuuluvad arhitektid annavad oma panuse aedlinna miljöö kujundamisel. Kavas on toetada mõtet moodustada Pealinna Rahvuspark, mis ulatuks Kadriorust Kloostrimetsani. Selts toetab ka muid looduskaitsealaseid ettevõtmisi ja teeb koostööd teiste kodanikeühendustega. Kultuuriüritusi toimub suvel Pirital palju, kuid miks mitte taastada Pirita kino, seekord kloostrivaremetes ja vabas õhus.

Kavas on arendada sõprust Naantaliga. Soome kauni suvituslinnaga, kuhu samuti rajati Brigitta klooster. Naantali ja Pirita areng on sarnane: mõlemast kujunes kaunis suvituslinn kloostriruumes.

Pirita elanikke ja Pirita sõpru, keda huvitab Pirita Seltsi tegevus, palutakse endast teada anda mailile: pirita.selts@mail.ee.

## Pirita Kloostriturniiril oli juubel

13. veebruaril toimus Pirita Vaba Aja Keskuses XX Kloostriturniir, millest võttis osa saali täis mälumängureid - 28 kolmeliikmelist võistkonda. Mängujuht ja küsimuste koostaja oli ka seekord Peeter Erik Kubo, punktiarvestust pidasid Tenno Sivadi (peakohtunikuna) ja Mikk-Jaan Mikk. Mäng oli pingeline ja lõpuks selgus, et kolm meeskonda olid saanud võrdse punktide arvu - 69 punkti 100st võimalikust. Pärast kolme lisaküsimust selgus üldvõitja. Firma Gravex Balti rändkarika ning "kuldmedalid" said tallinlased Jaan Loide, Vello Tõnso ja Harras Madar (võistkond "Tondi"), kes on tulnud eelnevatel Kloostriturniiridel kuus korda võitjaks. Üldse on meie turniiride ajaloo vältel "kuldmedal" kaela riputatud 32 erinevale mälumängurile. Teisele kohale tulid Virumaa mehed Tõnis Sakk, Andres Pulver ja Madis Replik, "pronksmedalid" said varasemate turniiride mitmekordsed võitjad Ott Sandrak, Indrik Birkam ja

Andres Allpere (Kolga võistkonnast). Järgnesid Issanda Vits (Indrek Salis, Andres Kasesalu, Jevgeni Nurmla), Noti (Mati Niin, Hugo Tang, Jaan Õunpuu) ja Duubel (Ove Pöder, Tauno Vahter, Rein Pöder). Üldse said auhindu 10 paremat võistkonda. Parimaks naisvõistlejaks oli seekord Anne Ehala võistkonnast "Veteranid". Elevust tekitas huvitav seik, et juubeliturniirist võttis osa üheperevõistkond, kelle kõigi perekonnanimeks oli Klooster (Elli Klooster, Vello Klooster ja Tiina Klooster). Seekordse Kloostri voo võitis juba teist korda võistkond "Protos" (Hants Soorsk, Viktor Treumuth, Jüri Saard). Nende võistkonda vahel, kes ei tulnud põhiturniiril esikümnesse loositati välja üks Sony Balti poolt välja pandud peaauidandest - hinnaline CD-pleier. Selle väärtuuhinna võitis Indrek Kristenprun meeskonnast "Mõigu Vaim". Juubelimängu võitjatele oli Tallinna Vene restorani ja trahteri "Troika" omanike poolt pandud

välja luksuslik auhind - pidulik õhtusööök restoranis "Troika".

Pirita juubelimängu koostööpartneriteks olid: Pirita Linnaosa Valitsus, Pirita Klooster, Pirita Vaba Aja Keskus, Pirita Selver, Pirita Arvutiäri Spin TEK, Pirita TOP SPA, AS Liviko, Spa Viimsi Tervis, Loksa Tervisekeskus, Hotell Susi, Sony Balti, Jalatsivabrik Polaria, Vene restoran ja trahter "Troika", Eesti Kirikute Nõukogu, Eesti Tervishoiu Muuseum, Jalgrattakeskus OÜ Dreisi, Kaardifirma Regio, Videofilmide tootja Sonatiin OÜ, CD-vabrik Theka, Fotoäri Fotoluks. Väärtkirjandust andsid: Viinistu Kunstimuseum, Kindral Juhan Laidoneri Selts, MTÜ Loodusajakiri, Johannes Esto Ühing ja kirjastused Ersen, Olion, Eesti Keele Sihtasutus, Eesti Raamat, Tänapäev, SE&JS, Kõlim, Tiritamm ja Ambassador. Tuntud ajaloolane Mati Õun andis oma autori-autogrammidest raamatuid. Tuntud fotokunstnik Ann Tenno poolt olid ka seekord



Allar Viivik vestlemas zhüriiga. Foto Anne-Malle Hallik

imeilusad fotoalbumid. Katarina Gildi Nahakojast andsid huvitavas köites raamatuid kunstnikud Jane Rannamets ning Pille Kivihall. Koppel & Keerdo Klaasikoda Galeriist andsid oma töid klaasikunstnikud Kai Koppel ja Viivi Ann Keerdo. Huvitavate töödega oli esindatud ka keramiika maalikunstnik Helina Tiik. Ka seekord said mälumängurid pileteid Tallinna teatritesse - Rahvusoper Estonia (Don

Giovanni, Padaemand, Coppelia), Linnateater (Vincent), Von Krahliteater (Ema), Salong Teater (Dekameron, Aisopos, Salongi-lõvid), Theatrum (Miks mitte abielluda?), Jazzkaarelt oli pileteid paljudele jazzkontsertidele.

XX Kloostriturniirist osavõtjad ja korraldajad tänavad kõiki neid, kes leidsid võimaluse toetada traditsioonilist Pirita mälumängu.

Peeter Kubo ja Tenno Sivadi

## BodyPump Bodyzones

Mida kujutab endast paljukiidetud ja kiiresti populaarsust kogunud rühmatreening BodyPump? Kas on tegu aeroobika või jõutreeninguga?

Tegemist on universaalse treeninguga, mille käigus treni-

takse lihaseid ja hapnikutarbimiselundkonda. Põhjuseks, miks BodyPump on ülipopulaarne igal pool maailmas, on treeningule kulutatud aja ja tulemusel parim suhe. Üks treening kestab tund aega - kui käia nädalas vähemalt

kolm korda BodyPumpi trennis, ei lähe tulemusel end kaua oodata. Juba esimese kuu järel märkame muutusi, mis on toimunud meie kehaga ja enesetundega - töövõimet ja energiat on juurde tulnud, lõtvus ja pehmus kehast kaob, sest lihased hakkavad trimmi minema.

Millega siis seda kõike saavutatakse?

BodyPump on rühmatreening, kus kasutatakse jõusaalist tuntud tõstekangi harjutusi, mida sooritatakse kaasahaarava popmuusika saatel. Iga lihase rühma treenitakse eraldi umbes 4 - 5 minutit. Tõhuvahenditena kasutatakse lühikest tõstekangi, mille raskust muudetakse vastavalt treenitavatele lihastele, eraldi kangikettaid (nt lendamisel ja kõrvaletõstetel) ja oma keharaskust (nt käteköverdustel ja keretõstetel).

Kavad on koostatud Uus-Meremaal, firmas Les Mills, kellele kuulub ka kaubamärk

BodyPump. BodyPump'i ga tegeletakse igal kontinendil - 10 000 klubis üle maailma on kokku ligi 10 000 000 harrastajat.

Iga kolme kuu tagant vahetatakse treeningkava - värskendatakse muusikavalikut ning harjutusi. Oma põhistruktuurilt jääb treening samaks - lihaste treenimise järjekord ega kogu treeningu intensiivsus ei muutu.

Kolm kuud on piisavalt pikk aeg, et harjutajad hakkaksid end kindlalt tundma ja tekis turvaline rutiin. Tõsistel treenijatel on kalduvus selle ajaga aga tüdineda ning nad ootavad pikisilmi uut kava. BodyPumpi juures on aga oluline just see, et parimate tulemuste saavutamiseks ei ole liiga tihe kavade muutmise otstarbekas, sest iga muusika ja harjutuste kombinatsioon vajab pikemat sisetõttamist.

Eestis on BodyPumpi treeninguid läbi viidud juba poolteist aastat. Pirita BodyZone's

on sellega tegeletud alates 2004. aasta suvest ning juba esimestest kordadest omandas stiil suure populaarsuse. Esimese kolme kuuga tegid treenijad arengus nii tugeva hüppe, et klubi pidi kiiremas korras lisaraskusi juurde tellima, sest neid hakkas lihtsalt nappima.

BodyZone BodyPump'i tunde viivad läbi tuntud treenerid Riina Suhotskaja, Maarika Lillemägi ja Arnold Tokko, kes kõik alustasid esimestena Eestis 2003. aasta suvel. Nende aktiivsel juhendamisel haarab Bodyzone'i treening Sindki kiiresti endaga kaasa!

Treeningud algavad tööpäevadel kell 18.00 - see on just paras aeg oma füüsilise vormi kohendamiseks peale tööpäeva. Ning juba 19.30 oled kodus diivani peal ja naudid kaminatuld ja maitsvat õhtueinet, hinges mõnus rahulolu.

Lisainformatsiooni treeningutest leiad BodyZone kodulehelt www.bodyzone.ee või telefonilt 6300 940. Tule trenni!



BodyZone BodyPump'i treener Arnold Tokko