

**Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta  
NuVoLi ry**

**Toimintasuunnitelma  
1.7.2024-30.6.2025**



## 1. Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry

Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta, NuVoLi ry on keskisuuri liikuntaseura Nurmijärvellä.

Seura toimii yhteistyössä Voimisteluliiton, Olympiakomitean, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ESLU:n, SVUL Uudenmaan piirin sekä Nurmijärven kunnan liikuntapalveluiden kanssa. NuVoLi toimii kunnan kolmessa suurimmassa taajamassa: Klaukkalassa, Nurmijärven kirkonkylällä ja Rajamäessä. Toimintaa on myös Uotilassa, Lepsämässä ja Karhunkorvessa. Seura kehittää toimintaansa säännöllisesti pidettävissä suunnittelu- ja kehittämispäivillä ja harrastaja / voimistelijapolun pohjalta. (LIITE 1.)

## 2. Visio

*Pienestä isoksi voimistelijaksi laadukkaassa voimisteluseurassa.*

## 3. Missio

*Perinteikkäästi ajanhermolla, voimistelijanpolkua seuraten.*

NuVoLi:n tavoitteena on järjestää toimintaa, jossa koko perhe pääsee yhdessä liikkumaan. NuVoLi toimii kuntalaisten terveyden, hyvinvoinnin ja liikkumisen ilon tukemiseksi. NuVoLi luo jäsenilleen mahdollisuuksia hankkia liikkumisen avulla osaamisen, ilon sekä yhdessä olemisen ja tekemisen tunnetta. Näin NuVoLi on suoraan vaikuttamassa kuntalaisten liikuntataitojen kehittymiseen ja sitä kautta elinikäisten liikuntatottumusten syntyymiseen.

## 4. Strategiset valinnat

Tähtiseurana ylläpidämme, toteutamme ja kehitämme seuran toimintaa laadukkaasti. NuVoLi keskittyy voimistelun harrastetoimintaan ja tukee lasten, nuorten ja aikuisten perusliikkumista sekä liikkumisen iloa. NuVoLissa liikkuminen on kaikkien ulottuvilla ja mukaan tuleminen on helppoa.

Kaudella 2024-2025 NuVoLi tukee vähävaraisten lapsiperheiden voimistelua ja liikunnan aloittamista. Perheet voivat hakea avustusta kotisivujen kautta tehtävällä avoimella hakemuksella. Seuran hallitus tekee päätöksen jokaisen hakemuksen kohdalla erikseen. Tuen suuruus on -50 % kausimaksun suuruudesta. Avustus otetaan nyt ensimmäistä kertaa seurassa käyttöön ja tällä pyritään mahdollistamaan yhä useamman lapsen liikuntaharrastus.

Terveyden edistäminen on vahvasti mukana kaikissa NuVoLin koulutusvalinnoissa. Seuralla on koulutuspolku, jonka avulla vahvistetaan ohjaajien osaamista. Tavoitteena on, että koulutettujen ohjaajien tunnit ovat turvallisia, terveyttä ja liikunnan iloa tukevia ja

säännöllisen liikunnan harrastamiseen kannustavia tunteja.

## 5. Seura- ja järjestötoiminta

NuVolin tilikausi on 1.7–30.6. NuVoLilla on kaksi yleiskokousta: kevätkokous pidetään maaliskuussa ja syyskokous lokakuussa. Kevätkokouksessa valitaan uusi hallitus seuraavalle tilikaudelle ja hyväksytään toimintasuunnitelma sekä talousarvio. Syyskokouksessa esitetään toimintakertomus ja tilinpäätös.

Seuran hallitus pitää kokouksen kuukausittain (pl. heinäkuu). Lisäksi hallitus järjestää toiminnan kehittämispäivän syksyllä ja suunnittelupäivän vuoden alussa. Tämän lisäksi hallitus ja ohjaajat tapaavat kauden aloituksen yhteydessä, yhteisissä pikkujouluissa ja kevätretken merkeissä. Hallitus ja ohjaajat järjestävät lajikohtaiset tapaamiset 1-2 kertaa vuodessa.

NuVoLilla on edustus Voimisteluliiton syys- ja kevätkokouksissa sekä liiton muissa tapahtumissa ja ESLU:n kevät- ja syyskokouksissa sekä SVUL Uudenmaanpiirin kokouksissa.

NuVolin toimintakausi vuonna 2024 aloitetaan viikolla 35 ja lopetetaan ennen joulua viikolla 49. Joulutauon jälkeen kausi jatkuu viikolla 2 ja päättyy viikolla 17. Joukkuevoimistelun jatkoryhmän kausi alkaa kaksi viikkoa aiemmin ja jatkuu kaksi viikkoa pidempään. Telinevoimistelun jatkoryhmät päättävät kauden kesäkuun alun Voimistelupäiviin tai seuran omiin seuramestaruus kisoihin.

## 6. Koulutukset

**Sisäinen koulutus:** Erityisosaamista ja koulutuksista saatua tietoa jaetaan mahdollisimman monen ohjaajan käyttöön. Seuran omat ohjaajat järjestävät lajikoulutusta seuran omille ohjaajille.

**Ulkopuolinen koulutus:** Käytetään ohjaajien koulutusvalikoimassa pääasiassa Voimisteluliiton ja ESLUn ja koulutustarjontaa.

**Seurajohtajakoulutukset:** Käytetään Voimisteluliiton, Olympiakomitean ja ESLUn koulutuksia seuran yhdistystoiminnan tietojen päivitykseen.

## 7. Aikuisten liikunta

Aikuisten liikunnassa terveyden edistäminen ja liikunnan ilo ohjaa tuntien suunnittelua ja sisältöä.

### 7.1 Aikuisten teemajumpat

Tunti on reipasta ja tehokasta liikkumista, joka harjoittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, lihasvoimaa, koordinaatiota, tasapainoa ja nivelliikkuvuutta. Dynaamiset ja staattiset venytykset kuuluvat myös jokaiseen tuntiin.

Lihaskuntoa harjoitetaan pääosin omalla kehonpainolla, sekä osalla tunneista voidaan käyttää monipuolisesti myös välineitä kuten esim. kuminauhoja sekä keppejä. Musiikki on vaihtelevaa ja olennainen osa tuntia.

## **7.2 Vesitreeni**

Vesitreeni on tehokasta vedessä toteutettavaa kuntoliikuntaa. Lihasvoiman ja liikkuvuuden kehittäjänä ja ylläpitäjänä vesitreeni on yksi suosituimmista suomalaisista liikuntamuodoista. Vesitreeni sopii niin miehille kuin naisillekin

## **7.3. Chiball**

CHIBALL - rentoutusta keholle ja mielelle. Chiball on pehmeän helppoa ja rentouttavaa, mutta tehokasta liikuntaa aromapallon kanssa. Chiball-tunnilla sekä keho että mieli rentoutuvat.

ChiBall on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, jonka perusta on perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä. ChiBall yhdistää ainutlaatuisella tavalla väri- ja aromaterapian sekä kuuden eri lajien ja menetelmien vaikutukset: Taiji/Qi gong, ChiBall tanssi, Jooga, Pilates, Feldenkrais-menetelmä ja syvärentoutus. ChiBall seuraa vuodenaikojen vaihtelua, mikä auttaa osallistujia nauttimaan matkasta kohti harmoniaa, tasapainoa ja hyvinvointia.

## **7.4 Kesäjummat**

Kesällä NuVoLi järjestää ulkona tapahtuvaa jumppaa ohjaajaresurssien mukaan. Tavoitteena on järjestää tunteja touko-kesäkuussa kauden päätteeksi.

## **7.5 Aikuisten telinevoimistelu**

NuVoLi järjestää aikuisten telinevoimistelua Mäntysalon koululla.

Telinevoimistelun perusliikkeiden parissa on mahdollisuus kehittää muun muassa kehonhallintaa, voimaa, koordinaatiota ja liikkuvuutta sekä haastaa ja ylittää itsensä. Telinevoimistelija pysyy pystyssä niin kapealla puomilla kuin voltin päätteeksi permannollakin. Vaikka huipulla telinevoimistelu vaatii vankkaa kokemusta lajista sekä tuhansia toistoja, on telinevoimistelu ihanteellinen laji myös kaiken ikäisille uuden harrastuksen aloittajille.

## **8. Perheliikunta**

NuVoLi järjestää perheliikuntaryhmiä tilanteen ja ohjaajaresurssien mukaan. Ryhmät ovat suunnattu alle kouluikäisille lapsille aikuisen kanssa, sillä perheliikunnassa ryhmään osallistuvat sekä lapsi että aikuinen yhdessä. Perheliikunta on iloista, terveyttä edistävää liikuntaa, jota koko perhe tai lähipiiri, kuten isovanhemmat tai kummit, voivat harrastaa yhdessä lapsen kanssa.

Liikunnan ilon lisäksi vietetään aikaa yhdessä, tutustutaan toisiin ja harjoitellaan ryhmässä toimimista. Samalla aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus kehittyy. Ryhmissä liikutaan ja leikitään erilaisia välineitä hyödyntäen, rentoutumista unohtamatta. Lapsen liikuntataidot kehittyvät ja yhdessä aikuisen kanssa liikkuminen on mukava yhdessäolon muoto.

### **8.1. PerheGym**

Perhegyymiä voi harrastaa salissa tai ulkona. Tunnit soveltuvat kaikille noin 2–4-vuotiaille lapsen taustaan tai taitotasoon katsomatta.

Ohjaajan avustuksella perhe johdatellaan perusliikuntataitojen saloihin, harjoittelemaan perheakrobatian perusteita sekä tutustumaan voimistelullisiin elementteihin leikin kautta. Tunneilla on vähemmän jonotusta ja enemmän aktiivista ja hauskaa yhdessä tekemistä. Perhegym -tunnit voivat olla lapsen ensimmäinen kosketus voimisteluun, josta jatkopolkuna voi olla Ninjagym ja edelleen Freegym -tunnit.

## **9. Alle kouluikäisten lasten liikunta**

### **9.1 Liikuntaleikkikoulu 4-5 ja 6-vuotiaille**

Temppuilun, liikkumisen ja leikin kautta lapsen kehonhallinta kehittyy. Tunneilla harjoitellaan perusliikkumista ja kehonhallintaa erilaisten temppeujen, leikkien ja tempuratojen avulla.

### **9.2. NinjaGym 4-5 ja 5-6 vuotiaille**

NinjaGym on tarkoitettu 4-6 vuotiaille taustaan tai taitotasoon katsomatta. Ninjagymissä yhdistyvät voimistelu, voimaharjoittelu, voltit ja parkour. Tunneilla on vähemmän jonotusta ja enemmän tekemistä. Ninjagym -tunnit voivat olla lapsen ensimmäinen kosketus voimisteluun.

### **9.3. Kesäjumppat 5-6 vuotiaille**

NuVoLi järjestää ohjaajaresurssien salliessa temppeujumppaa lapsille touko-kesäkuussa Maaniitun koulun pihalla.

## **10. Kouluikäisten lasten ja nuorten liikunta**

### **10.1 Voimistelukoulu 6-8 -vuotiaille**

Voimistelutunnilla harjoitellaan keskivartalon hallintaa, voimaa, liikkuvuutta ja ketteryyttä hauskojen ja monipuolisten leikkien ja temppujen avulla. Erilaisten ketteryyttä ja akrobatialikkeiden lisäksi tunneilla harjoitellaan perusvoimistelua, tanssillisia sarjoja, kokeillaan telineitä sekä voimisteluvälinetekniikkaa. Tavoitteena suorittaa voimisteluliiton Stara-merkki.

### **10.2 Akrobatia 7-10 ja 10-14 -vuotiaille**

NuVoLi aloitti tammikuussa 2024 paljon toivotut akrobatia tunnit. Tunnit jatkuvat myös kaudelle 2024-2025.

Akrobatia tunti sopii omaksi harrastukseksi tai oheisharjoitteeksi toisen harrastuksen tueksi.

Tunnilla harjoitellaan perusliikuntataitoja; liikkumis-, tasapaino- sekä käsittelytaitoja. Tavoitteena on hausalla ja motivoivalla tavalla kehittää nopeutta, ketteryyttä ja ponnistuksia sekä voimaa ja liikkuvuutta.

Tuntien tavoitteena on oman kehonhallinnan kehittyminen ja samalla opitaan hauskoja akrobaattisia temppuja. Tunnit rakennetaan osallistujien taso ja kiinnostuksen kohteet huomioiden.

### **10.3 Joukkuevoimistelu 6-8, 8-10 ja 10-12 -vuotiaille**

Joukkuevoimistelu on musiikkiin sommiteltu taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus, jossa vaikeusosien lisäksi kokonaisuuden sitovat yhteen jatkuva, virtaava liike sekä ohjelman tunnelma tai teema, jota liikekieli, musiikki, puvut ja ohjelman taiteelliset liike-elementit ilmentävät. Joukkuevoimistelun ydintä ovat virtaavat vartalon liikkeet ja kokonaisuuden kruunaavat eläytyminen ja ilmaisu. Joukkuevoimistelu kehittää voimaa, nopeutta, vartalonhallintaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota sekä antaa liikunnan ohella taiteellisia elämyksiä.

NuVoLin joukkuevoimisteluryhmät ovat tavoitteellisesti harjoittelevia harrastejoukkuevoimisteluryhmiä. Tunneilla harjoitellaan joukkueen yhtäaikaisuutta liikkeissä, voimistelun tekniikkaa, liikkuvuutta ja lisäksi voimaa ja kestävyyttä. Ohjaaja suunnittelee kisaohjelman ryhmän taitotason ja ikätason sekä vaadittavien pakollisten liikkeiden mukaan. JV-ryhmät osallistuvat kisoihin tai Stara-tapahtumaan kevätkaudella. Lisäksi voimistelijat suorittavat kaikkien lajien yhteistä Stara-merkkiä ja joukkuevoimistelun Pronssi- ja Hopea merkkiä.

### **10.3 Telinevoimistelu**

Telinevoimistelun ryhmissä harjoitellaan perusvoimistelua, liikkuvuutta, koordinaatiota ja telinevoimistelun perusliikkeitä (kuperkeikat eteen ja taakse, kärrynpyörä, käsilläseisonta) sekä trampettihyppyjä ja tasapainoa vaativia liikkeitä penkillä ja puomilla. Taitojen

kasvaessa siirrytään koko ajan uusiin liikkeisiin. Harjoitukset koostuvat alkulämmittelyn ja -venyttelyn lisäksi kehonhallinta- ja tasapainoharjoituksista sekä voima- ja voimisteluliikkeistä matolla, penkillä, maa- ja korkeapuomilla, rekillä, ilmapolttipatjalla ja trampetilla. Tunneilla käydään läpi myös baletin perusteita.

NuVoLin telinevoimistelussa on käytössä katselmukset, joissa käydään läpi telinevoimisteluliikkeitä, voima- ja liikkuvuusliikkeitä sekä perusvoimisteluliikkeitä. Katselmus pidetään elokuussa ennen kauden alkua. Jokainen saa katselmuksessa tekemiensä suoritusten perusteella paikan oman tasoiseen ryhmään. Ryhmät on jaoteltu suoritettavien Voimisteluliiton merkkien mukaan. Merkit olisi tarkoitus suorittaa alkaen Stara-merkistä ja edeten kohti Kulta merkkiä.

NuVolissa toimivat ryhmät ovat tällä hetkellä Stara-, Kupari-, Pronssi-, Hopea- ja Kulta -ryhmät.

Smaragdi merkki suoritus tehdään hopea tai kulta ryhmän aikana ja vaativan timantti merkin suoritus on mahdollista joka vuotisilla voimistelupäivillä.

Kun on saanut Hopea-merkin suoritettua, on mahdollisuus osallistua Voimistelupäiville. Telinevoimistelun jatkoryhmien kauden päätös on kesän Voimistelupäivät tai seuran omat seuramestaruuskilpailut. Niihin osallistuminen on vapaaehtoista.

#### **10.4 FreeGym 7-10 ja 10-14-vuotiaille**

FreeGym on lapsille ja nuorille suunnattu harrastus, joka rikkoo perinteisen voimistelun rajoja. Siinä yhdistyvät voltit, parkour, voimistelu ja voimaharjoittelu. Tärkeintä on erilaisten taitojen ja temppujen opettelu unohtaen kilpailujärjestelmät ja niiden vaatimukset. Lajia voi harrastaa ikään, taustaan tai kokemukseen katsomatta.

#### **10.5. Kesäjummat 7-9 vuotiaille**

NuVoLi järjestää ohjaajaresurssien salliessa temppujumppaa lapsille touko-kesäkuussa Maaniitun koulun pihalla.

Kaikki liikuntaryhmät kaudella 2024-2025: LIITE 5

### **11. Seuran muu toiminta**

#### **11.1 Voimisteluleirit**

Laadukkaita voimisteluleirejä järjestetään mahdollisuuksien ja seuran resurssien mukaan. Leirien kesto vaihtelee tavoitteiden ja toiveiden mukaan. Sisältö vaihtelee lajikohtaisista leireistä monilajileireihin. Leireillä koetaan voimistelun riemua, onnistumisen elämyksiä sekä saadaan uusia kokemuksia ja ystäviä.

#### **11.2 Tukilajikurssit**

Voimistelu tukilajina -kurssin tavoitteena on lisätä lapsen liikkuvuutta, ketteryyttä ja kehohallintaa. Kurssilla harjoitellaan voimistelun perusliikkeitä, jotka vahvistavat edellä mainittuja taitoja. Kurssilla lapsi saa oman voimistelupassin, jossa on esiteltynä erilaisia liikkeitä, joita tunneilla harjoittelempa. Kurssin kesto on 10 kertaa.

### **11.3. Kilta toiminta**

Kiltaan kuuluminen edellyttää 5 vuoden seurajäsenyyttä sekä vähintään 25 vuoden ikää. Vuosi 2024 on Killan toiminnassa 8. toimintavuosi. Vuoden 2024-2025 teema on toimintakykyinen Suomi. Uskollisuuden Kilta on Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta ry:n jaosto.

Varainhankinta perustuu jäsenmaksuun, 5 euroa, ja seuran jäsenmaksuun 20 euroa. Kiltalaiset voivat kerätä varoja esim. kahvirahan avulla tai tapatumien pääsymaksuilla. Jäsenille on tarjolla monenlaista virkistystoimintaa ja tutustumista erilaisiin kohteisiin. Joka kuukausi on jokin yhteinen retki tai tapahtuma.

### **11.4 Nuvo**

Nuvo-toiminnan tavoitteena on osallistaa nuoret (13-20-vuotiaat) mukaan seuratoimintaan sekä saada nuorten ääni kuuluviin toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Nuvo-toiminnan avulla on tarkoitus lisätä seuratoimijoiden määrää ja kasvattaa nuorista tulevaisuuden seura toimijoita. Nuvo-lyhenne tulee sanoista "nuoret voimisteluosaajat".

### **11.5. LiikuntaSankarit**

LiikuntaSankarit toiminnassa on mukana 12 nurmijärveläistä liikuntaseuraa. 5-9-vuotiaat lapset voivat käydä tutustumassa eri lajeihin neljä kertaa kauden aikana. Toiminnan lähtökohtana on, että järjestetään matalan kynnyksen kokeilu mahdollisuuksia myös niille, jotka eivät muuten vapaa-aikana liiku tai harrasta mitään. Toiminnan tavoitteena on, että lisää lapsia saadaan harrastamaan ja liikkumaan vapaa-aikana.

## **12. Tapahtumat**

Huhtikuussa kauden päätteeksi järjestetään seuran kevätnäytös, jossa kaikki lasten ryhmät esiintyvät. Joukkuevoimistelulla on keväällä avoin kokeilutunti, jossa voi tutustua lajiin. Lisäksi kuluneen kauden voimistelijat voivat ilmoittautua seuraavalle kaudelle. Telinevoimistelussa järjestetään elokuussa katselmus jatkaville ja uusille, ryhmissä aloittaville. Katselmuksesta saa paikan oman tasoiseen ryhmään.

Seura voi järjestää yhteisiä liikuntapainotteisia retkiä ja tapahtumia. Mukava yhdessä oleminen ja tekeminen vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja lisäävät hyvinvointia. Seura järjestää pikkujoulut sekä kevätretken ohjaajille ja hallituslaisille. Jäsenilleen seura pyrkii toimintavuoden aikana tarjoamaan jäsenillan, jonka sisältö voi vaihdella.



Lastenryhmissä järjestetään vanhempainvartit kaksi kertaa toimintakauden aikana. Seura järjestää jatkoryhmien voimistelijoille välipalakursseja tarpeen mukaan. Aikuisille pyritään tarjoamaan kauden aloitus, jumppamaraton, syksyllä.

### **13. Tiedotus ja viestintä**

NuVoLi viestittää jäsenistölleen ja muille kiinnostuneille toiminnastaan, liikuntamahdollisuuksista ja terveystoimintaan liittyvistä teemoista. Tiedotuksen tarkoituksena on sekä välittää tietoa, että innostaa ihmisiä liikkumaan. Seura tiedottaa ilmoituksilla Facebook-ryhmissä, Instagram-tilillä, paikallisissa tapahtumissa sekä Voimisteluliiton voimisteluviikolla.

Ulkoiseen viestintään käytetään uutisointia, lehtijuttuja tapahtumista, sekä markkinointiviestintää ja mainokset kauden alussa. Sisäiseen viestintään käytetään sähköpostia, WhatsApp-ryhmiä ja järjestetään ohjaajatapaamisia tarvittaessa. Sisäisellä viestinnällä tuetaan ohjaajien työtä ja taataan laadukas toiminta sekä jaetaan kokemuksia ja hyviä ideoita ja kehitetään tuntien sisältöä.

Keskeiseksi tiedotusväyläksi on muodostunut seuran omat kotisivut [www.nuvoli.fi](http://www.nuvoli.fi), johon on kerätty monipuolista tietoa seuran toiminnasta, historiasta ja liikunnasta. Seuralla on myös omat Facebook-sivut, Instagram ja TikTok tilit. Lähetämme jäsenkirjeitä jäsenillemme tarpeen mukaan. Puheenjohtajan terveiset julkaistaan vähintään kerran kaudessa. Jäsenistölle viestimme myös Hoikan kautta. Seurassa toteutetaan viestinnän vuosikelloa ja viestintäsuunnitelmaa.

### **14. Taloudellinen toiminta**

Seura toimii yleishyödyllisen yhdistyksen periaatteilla. Toiminta katetaan jäsen- ja kausimaksuilla sekä kunnan avustuksella. Seuran budjetti laaditaan edellisen tilikauden tilikertomuksen pohjalta. Talousarvio 1.7.2024 – 30.6.2025 (LIITE 2).

#### **14.1 Palkat ja palkkiot**

Ohjaajien palkkataulukko 2024-2025 (LIITE 3).  
Hallituksen palkkiot 2024-2025 (LIITE 4).

Seura maksaa ohjaajille, seurasihteerille ja hallituksen jäsenille kilometrikorvaukset kulloinkin voimassa olevan verottajan ohjeistuksen mukaan. Ohjaajien ja seurasihteerin kilometrikorvauksista sovitaan työsopimuksessa. Hallituksen jäsenet keskustelevat korvauksesta ennen matkan alkua puheenjohtajan kanssa.

### **15. Hankinnat**

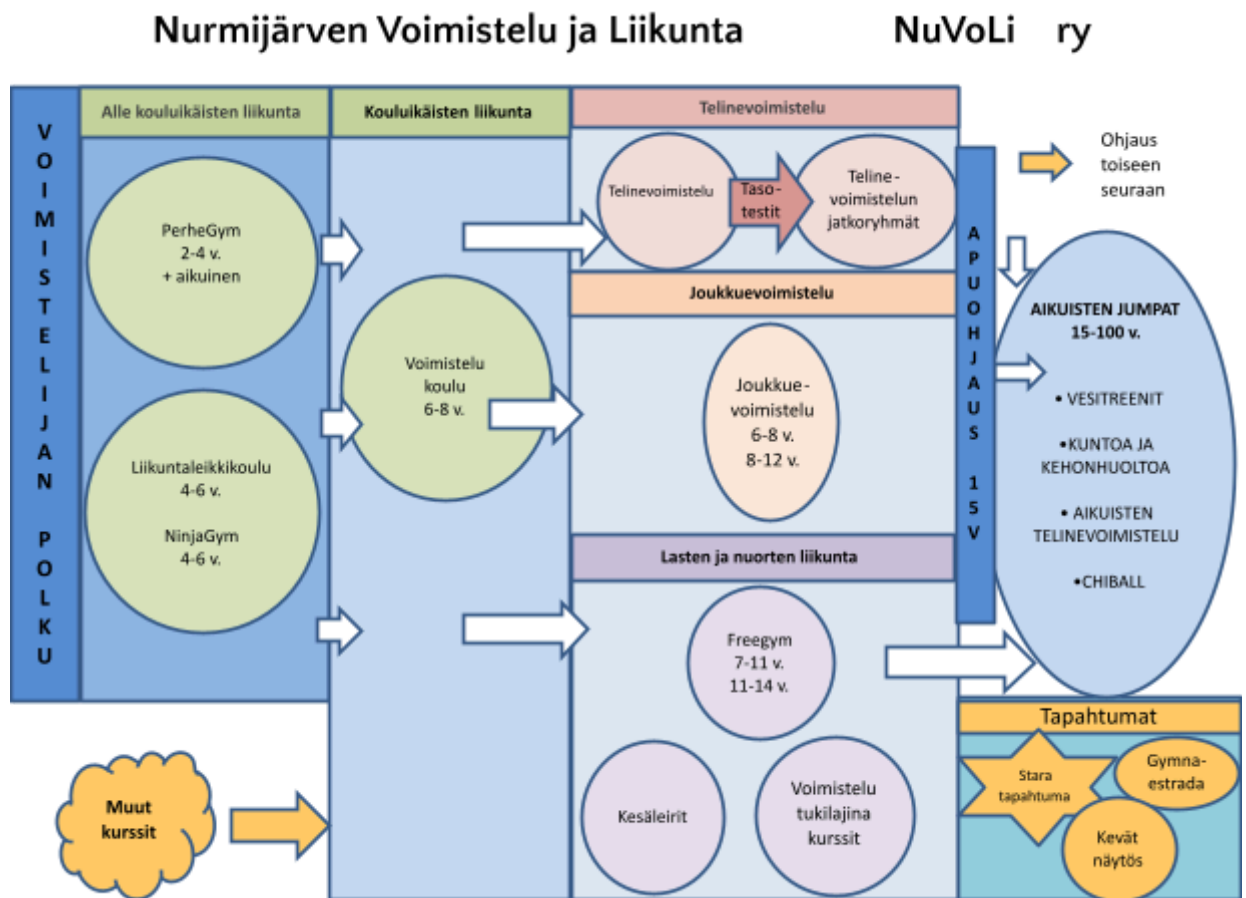
Seura hankkii ryhmissä tarvittavaa välineistöä ohjaajien ja voimistelijoiden käyttöön. Hankintoja tehdään tarpeen mukaan.

## **16. Juhlat ja huomionsoitukset**

Seura muistaa ohjaajia ja hallituksen jäseniä merkkipäivinä. Tapahtumissa jaetaan ansio- ja ohjaajamerkkejä ansioituneille ohjaajille ja seuratoimijoille. Jatkoryhmien voimistelijat voivat valita ryhmästään vuoden tsempparipalkinnon saajan.

## LIITE 1

## VOIMISTELIJAN POLKU



## LIITE 2

<b>TALOUSARVIO 2024-2025</b>		
Jumppamaksut	102000	
Jäsenmaksut	7000	
Avustukset	3000	
Stipendit		
Palkat		58000
Eläkevakuutusmaksut		8000
Muut henkilösivukulut		10000
sis. tapaturma- ja ryhmähenkivakuutus		
Hallitus- ja kokouspalkkiot		5800
Tarvikkeet ja varusteet		2500
Sali- ja allasvuokrat		3500
Koulutus		2600
Juhla- ja tapahtumakulut, retket		3450
Toimitilavuokrat		1800
Matkakulut		800
Km-korvaukset		1800
Internet		100
Huomionosoitukset, lahjat		1100
Taloushallintopalvelut		4200
Jäsenmaksut, liittojen		1300
Puhelinkulut		700
Postikulut		100
Rahaliikenteenkulut		800
Toimistotarvikkeet		600
Kokoustarjoilut yms		850
Muut kulut		4000
YHT.	112000	112000

## LIITE 3

## Ohjaajien palkkataulukko

Lasten ryhmät, apuohjaaja vähintään 15-vuotias	Lapset ja nuoret Voimistelu/JV/NTV/FreeGym vastuuhjaaja + laji/lajitaito -koulutus	Aikuisten ryhmät, vastuuhjaaja vähintään 18-vuotias + aikuisliikunnan koulutus
Aloitteleva apuohjaaja, ei kokemusta <b>8 €</b>	Aloitteleva ohjaaja, Voimisteluohjaajan starttikoulutus ja voimistelukoulu (8 h) tai liikuntaleikkikoulu -koulutus (16 h) <b>15 €</b>	Aloitteleva ohjaaja, liikunnan peruskoulutus 20 h <b>15 €</b>
	+ Voimistelun lajitaitokoulutus <b>17 €</b>	I-tason ryhmäliikunnan jatkokoulutus 35 h <b>17 €</b>
Täysi-ikäinen tai Voimisteluohjauksen starttikoulutus (8 h) <b>10 €</b>	I-tason voimisteluohjaajan startti ja lisäksi 40 h koulutusta (oppimispassi) tai liikunta-alan koulutus 50 h. Vähintään yhden vuoden ohjaajakokemus <b>20 €</b>	I-tason koulutus syventävä 50 h + vähintään yhden vuoden ohjaajakokemus <b>20 €</b>
Vastuullinen apuohjaus tai Voimisteluohjauksen startti ja voimistelukoulu -koulutus (24 h) <b>12 €</b>	Lasten ja nuorten liikunnan ohjauksen II-tason koulutus 100 h tai liikunta-alan ammattitutkinto <b>23 €</b>	Liikunta-alan ammattilaiset: fysioterapeutit, liikuntaneuvojat, II-tason koulutus 100 h <b>23 €</b>

(Aloittavan ohjaajan aloituspalkka 8 € astuu voimaan 1.7.2024, siihen asti aloituspalkka on 6 €)

## LIITE 4

<b>Hallitus- ja kokouspalkkiot 2024-2025</b>		
	Paikalla	Teams
Kokouspalkkio	20e/krt	10e/krt
<i>Vuosittaiset hallituspalkkiot</i>		
Puheenjohtaja	1400e	
Hallituksen jäsen	300e	
Lisätehtävistä erillispalkkio sopimuksen mukaan	100-300e	
Palkkiot maksetaan kesäkuun lopussa.		

## LIITE 5

## LIIKUNTARYHMÄT KAUDELLA 2024-2025

<b>KIRKONKYLÄ</b>	
Perhegym	2-3v.
Liikuntaleikkikoulu	4-5v.
Ninjagym	5-6v.
Joukkuevoimistelu	6-8v.
Joukkuevoimistelu	8-10v.
Joukkuevoimistelu	10-12v.
Teemajumppa	aikuiset
<b>KLAUKKALA</b>	
Liikuntaleikkikoulu	4-5v.
Liikuntaleikkikoulu	6v.
Telinevoimistelu	kupari
Telinevoimistelu	pronssi
Telinevoimistelu	hopea
Telinevoimistelu	kulta
Telinevoimistelu	aikuiset
Vesitreffit	aikuiset
<b>LEPSÄMÄ</b>	
Telinevoimistelu	stara
Voimistelukoulu	6-8v.
Tansillinen voimistelu	aikuiset
<b>RAJAMÄKI</b>	
Ninjagym	4-5v.
Ninjagym	5-6v.
Freegym	7-10v.
Voimistelukoulu	6-8v.
Chiball	aikuiset
<b>UOTILA</b>	
Akrobatia	7-9v.
Akrobatia	10-14v.
Telinevoimistelu	stara