

MixTreeni - tunnin kausisuunnitelma syksy 2025

Tuntimme koostuu alkulämmittelystä musiikin tahtiin sekä lihaskunto-osuudesta oman kehon painolla tai eri välineitä käyttäen. Lopussa on venyttelyt.

26.8 ja 2.9	Kuntojumppaa kepillä liikkuen ja lihaskuntoa koko keholle
9.9 ja 16.9	Tanssillista jumppaa ja lihaskuntoa koko keholle
23.9 ja 30.9	Kuntopiiriä eri pisteitä kiertäen

7.10 Kehonhuolto (**voit ottaa huoltajan, kummin, kaverin mukaan tunnille**)

14.10 Syyslomalla ei tuntia

21.10 ja 28.10	Kuntopiiri omalla paikallaan
4.11	Kehonhuolto
11.11	Jättipallojumppaa
18.11 ja 25.11	Kuminauhajumppaa koko keholle
2.12 ja 9.12	Kuntopiiri toivevälineillä ja liikkeillä



Olen ohjannut jaostossa harrasteryhmien liikuntaa vuodesta 1998 ja toimin tällä hetkellä Aikuisten ryhmäliikunnasta vastaavana. Olen ammatiltani Lähihoitaja ja Erityisohjaaja sekä Liikuntaneuvoja. Ohjaan tunteja vauvasta vaariin.

Apuohjaajana toimii neljättä vuotta erityisluokanopettajaksi opiskeleva Elina Ylikahri.

Ilmoitathan jos tunnin osallistujalla on epilepsia, astma, diabetes tms. sekä hoito-ohjeet kohtauksia varten, kiitos.

Liikunnallisin terveisin: Mari Vuorenmaa

mari.vuorenmaa@turunurheiluliitto.fi

040 164 7244