

## MixTreeni - tunnin kausisuunnitelma syksy 2025

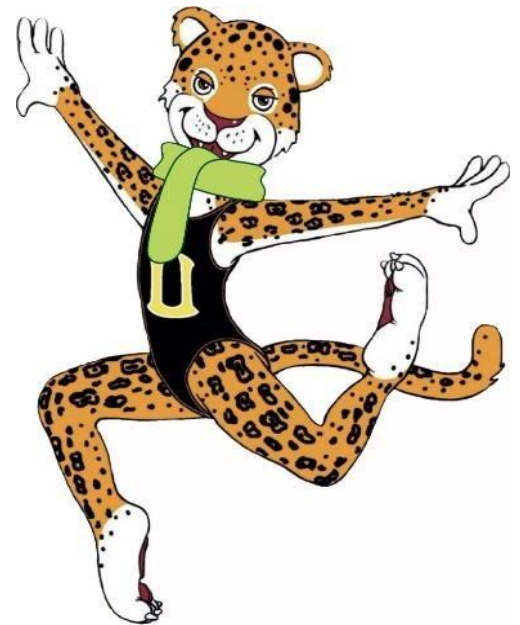
Tuntimme koostuu alkulämmittelystä musiikin tahtiin sekä lihaskunto-osuudesta oman kehon painolla tai eri välineitä käyttäen. Lopussa on venyttelyt.

|              |                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------|
| 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 24.11 | 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](mailto:mari.vuorenmaa@turunurheiluliitto.fi)

040 164 7244