

## MixTreeni - tunnin kausisuunnitelma kevät 2025

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

- 14.1–21.1 Kuntojumppaa kepillä liikkuen ja lihaskuntoa tehden  
28.1–4.2 Tanssillista jumppaa ja lihaskuntoa koko keholle  
11.2 Kuntopiiri, **voit ottaa kaverin mukaan tunnille**  
**18.2 Talvilomalla ei tunteja**  
4.3 Jumppaa pientä palloa hyödyksi käyttäen  
11.3 Kehonhuolto, **voit ottaa huoltajan, kummin ym. mukaan**  
18.3–25.3 Kuntopiiri  
1.4–8.4 Gymstick välineellä liikettä ja lihaskuntoa  
15.4–22.4 Tanssitaan eri tyylein  
29.4 Kehonhuolto  
6.5–13.5 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 viittomakielen ohjaaja Aija Helajärvi.

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