

MixTreeni - tunnin kausisuunnitelma kevät 2026

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

13.1	Kuntojumppaa kepillä liikkuen ja lihaskuntoa koko keholle
20.1	Kuntopiiriä eri pisteitä kiertäen
27.1 ja 3.2	Tanssillista jumppaa ja lihaskuntoa koko keholle
10.2	Teemaviikko, kaveri mukaan tunnille. Pariliikkeitä pienellä pallolla
17.2	Talvilomaviikko, ei tuntia!
24.2	Kuntojumppaa kepillä liikkuen ja lihaskuntoa koko keholle
3.3	Kuntopiiriä eri pisteitä kiertäen
10.3	Teemaviikko, huoltaja/kummi ym. mukaan tunnille. Pariliikkeitä pallolla.
17.3	Liikkuvuutta ja kehonhuoltoa
24.3	Kuntopiiri omalla paikallaan
31.3 ja 7.4	Kuminauhajumppaa koko keholle
14.4	Liikkuvuutta ja kehonhuoltoa
21.4 ja 28.4	Jättipallo
5.5	Kuntopiiri toiveliikkeillä
12.5	Kuntopiiri toivevälineillä



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 erityisluokanopettajaopiskelija Tinja Lantta.

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