

MixTreeni - tunnin kausisuunnitelma syksy 2026

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

18.8–25.8.	Reipasta keppijumppaa koko keholle
1.9–8.9.	Kuntopiiriä eri pisteissä kiertäen pareittain
15.9–22.9.	Tanssillista jumppaa ja lihaskuntoa koko keholle
29.9	Liikkuvuutta ja kehonhuoltoa
6.10.	Toiminnallinen treeni; Teemaviikko, huoltaja/kummi ym. mukaan tunnille.
13.10.	Syyslomalla ei tuntia
20.10	Kuntopiiri omalla paikallaan
27.10.	Liikkuvuutta ja kehonhuoltoa
3.11–10.11.	Pariliikkeitä pienellä pallolla ja pallon käsittelyä eri tavoin
17.11	Body-tunti (askelin lämmittelyä ja lihaskuntoa koko keholle)
24.11.	Liikkuvuutta ja kehonhuoltoa
2.12.	Kuntopiiri toiveliikkeillä
8.12.	Kuntopiiri toivevälineillä

Halukkailla on mahdollisuus päästä esiintymään Voimistelijaoston joulunäytökseen, jossa on teemana Turun Urheiluliitto 125v. Esitystreenit on 10.11–24.11. klo: 18.45–18.55 ja 1–8.12. klo: 17.45–18.00. Ilmoitathan kauden alussa, jos haluat mukaan esitykseen. Esiinnyimme yhdessä 7–12-vuotiaiden Voimistelutreenin kanssa tanssien.

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