

MixTreeni - tunnin kausisuunnitelma syksy 2024

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

- 20.8 Kuntojumppaa kepillä liikkuen ja lihaskuntoa tehden
27.8 ja 3.9 Tanssillista jumppaa ja lihaskuntoa koko keholle
10.9 Kuntopiiri
17.9 Kehonhuolto
24.9–1.10 Jumppaa pientä palloa hyödyksi käyttäen
- 8.10 Kuntopiiri (vanhempi/isovanhempi/kummi tervetullut tunnille mukaan jumppaamaan)
15.10 Syyslomaviikolla ei tuntia
22.10–29.10 Jättipallojumppaa koko keholle
- 5.11 ja 12.11 Askellusta ja lihaskuntoa steppi lautojen kanssa
19.11 Kehonhuolto
26.11 Kuntopiiri
- 3.12 Tanssitaan eri tyylein
10.12 Toivekerta



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

040 164 7244