

## MixTreeni - tunnin kausisuunnitelma kevät 2024

Tuntimme koostuu alkulämmittelystä musiikin tahtiin sekä lihaskunto-osuudesta oman kehon painolla tai eri välineitä käyttäen. Lopussa on venyttelyt. Tässä suunnitelmaa keväälle, mutta muutoksiakin voi tulla esim. osallistujien toiveiden mukaan.

- 16.1–23.1 Kuntojumppaa kepillä liikkuen ja lihaskuntoa tehden
- 30.1 Kuntopiiri (**vanhempi/isovanhempi/kummi tervetullut tunnille mukaan jumppaamaan**)
- 6.2–13.2 Tanssillista jumppaa ja lihaskuntoa oman kehon painolla  
**HUOM! 13.2 kaveri tervetullut mukaan tunnille mukaan jumppaamaan**
- 20.2 **Talviloma, ei tuntia**
- 27.2 Kehonhuolto
- 5.3–12.3 Jumppaa pientä palloa hyödyksi käyttäen
- 19.3 Kuntopiiri
- 26.3–2.4 Jättipallojumppaa koko keholle
- 9.4–16.4 Askellusta ja lihaskuntoa steppi lautojen kanssa
- 23.4 Kehonhuolto
- 30.4 **Vapunaatto, ei tuntia**
- 7.5 Tanssitaan eri tyylein
- 14.5 Kuntopiiri



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