

## IDOLITREENI INNOSTI VALMENTAJAT JA VOIMISTELIJAT



Kilpa-aerobicin ja joukkuevoimistelun joukkueet osallistuivat viikonloppuna seurahistorian ensimmäiseen VVS Idolitreeniin, jossa nuoret voimistelijat pääsivät harjoittelemaan yhdessä seuran edustusurheilijoiden kanssa! Tapahtuma oli onnistunut ja näiden hyvien kokemusten myötä tapahtumalle seuraa varmasti jatkoa!

Lämmin kiitos kaikille Idolitreeniin osallistuneille!

## SEURAPAITA-PÄIVÄ 24.9.19

VVS on mukana kansallisessa #SEURASYDÄN-kampanjassa, jonka yhtenä seuratoiminnan näkyvyyttä nostattavana toimenpiteenä vietetään Seurapaita-päivää tiistaina 24.9. pukeutumalla oman seuran verkkatakkiin. Kampanjan tavoitteena on, että kaikki seuratoiminnan entiset ja nykyiset jäsenet pukevat oman seuran verkkatakin päälle ja lähtevät töihin, kouluun, päiväkotiin se päällä.

Liputa siis meidän VVS:ää tiistaina 24.9 vetämällä seuran edustusasu päällesi, jota me kaikki ylpeästi kannamme ja joka pitää sisällään paljon tunteita, yhteisöllisyyttä, muistoja, iloa, välittämistä ja erityisesti yhteisöllisyyttä!

#SEURASYDÄN #MEIDÄNVVS

## Tapahtumakalenteri

- 9.10.** VVS katselmus, Uomarinteen koulu
- 30.10.** Uomarinteen koulun salivuoro peruttu koulun oman käytön vuoksi
- 2-3.11** Vantaa Cup, kilpa-aerobic, Energia Arena  
VVS järjestää, talkootöitä luvassa vanhemmille
- 23.-24.11.** Vantaa Cup, joukkuevoimistelu, Energia Arena  
VVS järjestää, talkootöitä luvassa vanhemmille
- 3.12.** Uomarinteen koulun salivuoro peruttu koulun oman käytön vuoksi
- 14.12.** VVS joulunäytös, Energia Arena



## MUISTUTUS LISENSSIEN OSTOSTA!

Uuden lisenssikauden (1.9.19-31.8.20) lisenssit ovat ostettavissa. Moniin kilpailuihin ilmoittautuminen on jo auennut, ja ilman lisenssiä emme voi ilmoittaa voimistelijoita kilpailuihin. Muistatattehan siis hankkia lisenssin ja tarvittaessa myös Sporttiturva-vakuutuksen. Jos teiltä löytyy voimistelijalle oma vakuutus, joka kattaa urheiluharrastuksessa sattuneet vahingot, voitte ostaa vakuutuksettoman lisenssin.

Alla olevasta taulukosta voit tarkistaa minkä lisenssin kunkin joukkueen voimistelija tarvitsee.

JOUKKUE	TARVITTAVA LISENSSI
Adelie Mimodes Smile Mimodes Shine Annabel Alanda	Stara
Team Vantaa Isabel Isabel Shine Isabel Star Minera Star Minera Smile Team Vantaa Minera Elenia Star	Kilpa B
Aquila	Harraste
Team Vantaa PreJr Team Vantaa	Kilpa A

## Kilpa-aerobicin ja joukkuevoimistelun Vantaa Cup kilpailut!

VVS järjestää syksyllä kaksi Vantaa Cup kilpailua! Ensimmäinen kilpailu on kilpa-aerobicin kilpailu **2-3.11.** ja toinen joukkuevoimistelun kilpailu ja Stara-tapahtuma **23-24.11.** Kilpailut järjestetään Energia Areenalla!

Tapahtumien onnistumisessa tärkeässä roolissa on kultaakin kalliimpi talkooväkemme, eli te vanhemmat. Varaattehan tämän viikonlopun kalenteriinne.

Joukkueiden talkootehtävät tiedotetaan jojojen välityksellä.



---

## ROXETT-LEIRI

---

VVS on aloittanut yhteistyön Venäläisen voimisteluseuran Roxetten kanssa. VVS voimistelijat matkustivat elokuun lopussa valmentajiensa kanssa Venäjälle ja osallistuivat ensimmäistä kertaa Roxett-leirille. Molempien seurojen valmentajat ja voimistelijat oppivat leirillä paljon uutta toisiltaan ja onnistuneelle leirille seuraa varmasti jatkoa!

VVS voimistelijat kommentoivat leirin olleen upea kokemus, jossa sai uusia voimistelukavereita!

---

## VVS TEMPPIKSELLÄ NYT FYSIOTERAPIAN VASTAANOTTO!

---

VVS Temppeksellä fysioterapian vastaanottoa pitää fysioterapeutti Susanna Pakarinen. Vastaanotto on avoinna tiistaisin klo 15.00-19.30. Susannalle voi varata ajan [tästä!](#)

Lisäksi jatkamme jo vuosia kestänyttä yhteistyötä Suomen Urheiluhierontakeskuksen (SUHK) kanssa. SUHK toimii valmennuksen ja voimistelijoiden tukena vammojen ennaltaehkäisyssä ja terveydenhuollossa. VVS:n omaa hoitohenkilönä toimii osteopaatti Ari-Pekka Kanerva. Ajanvarauksen voit tehdä [tästä!](#)

# SUHK

