

Katajanokan Kunnan toimintasuunnitelma vuodelle 2024

1. Yleistä

Seuran toiminnan suunnitellaan jatkuvan suurelta osin samanlaisena kuin se on ollut vuoden 2023 aikana. Suunnitelmassamme toiminta pysyy mahdollisimman monipuolisena ja tarjoamme helppoa, hauskaa ja edullista liikuntaa. Tavoite on pitää liikunnan aloittamisen kynnyks matalana kaiken tasoisille liikkujille ja säilyttää jo liikunnan aloittaneiden aktiivisuus jatkossakin. Liikuntatuntien yksikköhinta pidetään mahdollisimman edullisena (noin 6,40 €/ohjattu tunti).

2. Liikuntatunnit ja tapahtumat

Liikuntatunnit kevätkaudella 2024

Kevätkaudella 2024 sisäliikuntavuorot Katajanokan liikuntahallissa alkavat tammikuun 8. päivänä. Kaikissa lajeissamme on ammattitaitoinen vetäjä ja ryhmän koordinaattori on valittu seurassa toimivien joukosta. Uutena lajina kevätkaudella alkoi Core-treeni Anne Jokisalon ohjaamana. Kevätkauden ohjelma on seuraava (Taulukko 1).

Liikuntatunnit syyskaudella 2024

Syyskaudella 2024 on suunnitelmissa jatkaa samoja sisäliikuntavuoroja ja lajeja kuin kevätkaudella. Syyskauden hallivuoroista saadaan tiedot vasta kesäkuussa, jonka jälkeen syksyn ohjelma voidaan varmistaa.

Lisäksi pyritään järjestämään taas erilaisia tapahtumia. Muitakin lajikokeiluja on harkinnassa kysynnän ja kiinnostuksen mukaan. Erityisesti tulevat mukaan erilaiset toiminnalliset liikkuvuusharjoitukset, jotka soveltuvat hyvin varttuneemmille ja senioreille. Katajanokan Kunto pyrkii lajikokeilujen avulla houkuttelemaan toimintaansa myös lähialueen uusia asukkaita ja vastaamaan siihen, että alueen ikärakenne on muuttumassa.

3. Erilliset tapahtumat kesäkaudella ja syyskaudella

Huhtikuun loppupuolelta lähtien kesän loppupuolelle saakka Katajanokan liikuntahalli on tavallisesti suljettuna. Tämän johdosta suunnitelmassamme on järjestää avoimia ja ilmaisia Puistojumpia Katajanokan Laivapuustikon nurmella touko-kesäkuussa ja elokuussa.

Hallin ulkopuolisista harjoituksista jatkuvat samoin muun muassa taiji-harjoitukset viikoittain Katajanokan Laivapuustikon nurmikolla.

Taulukko 1. Katajanokan Kunnan kevätkauden 2024 ohjelma Katajanokan liikuntahallilla.

Aloittaminen 8. tammikuuta 2024



**Kevätkauden 2024 Sisäliikuntavuorot:
Katajanokan Liikuntahalli**

CORE-TREENI – Tunti sisältää helpon tanssillisen alkulämmittelyn sekä keskivartalon lihaksia vahvistavia kokonaisvaltaisia liikkeitä parantaen ryhtiä, tasapainoa ja kehonhallintaa. Tunnin lopussa rauhoittava rentoutuminen. Liikuntahalli maanantaisin 8.1. – 22.4.2024 (16 krt) klo 19.30 – 20.30. Ohjaaja Anne Jokisalo. Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €).

TANSSILLINEN JUMPPA – Rentoa tanssijumppaa monipuolisen musiikin tahdissa. Liikuntahalli tiistaisin 9.1.- 23.4.2024 (16 krt) klo 18-19. Ohjaaja Kati Rosendahl. Hinta 95 €, (ei-jäsen 110€).

KUNNON TREENI – Koko kropan hauskaa ja helppoa, halutessasi raskastakin perusjumppaa. Liikuntahalli tiistaisin 9.1.- 23.4.2024 (16 krt) klo 19-20. Ohjaaja Lia Strandberg. Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €).

JOOGA – Lempeä, kaikille sopiva jooga, jossa pääpaino oman kehon kuuntelussa ja kunnioittamisessa. Liikuntasali tiistaisin 9.1.- 23.4.2024 (16 krt) klo 20-21. Ohjaaja Lotta Kupiainen. Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)

HARMONY MOVES – Kaikille sopiva hyvän olon kehonhuolto ja rentoutus musiikin tahdissa. Liikuntasali keskiviikkoisin 10.1.- 24.4.2024 (16 krt) klo 16-17. Ohjaaja Kati Rosendahl. Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €).

VOIMA JA TASAPAINO – Tasapainolihasia, voimantuottoa, kehonhallintaa ja nivelten hyvinvointia edistävä tunti. Sopii iästä ja tasosta riippumatta kaikenlaisille liikkujille. Liikuntasali keskiviikkoisin 10.1.- 24.4.2024 (16 krt) klo 17-18. Ohjaaja Roosa Adler, Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €).

HIIT Sykettä nostavaa liikuntaa, jossa lyhyet korkean ja matalan intensiteetin harjoitukset vuorottelevat. Tunnin voi tehdä oman kuntotasonsa mukaan! Liikuntasali keskiviikkoisin 10.1.- 24.4.2024 (16 krt) klo 18-19. Ohjaaja Roosa Adler. Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €)

KEHONHUOLTO – Toiminnallista ja rentouttavaa kaikille soveltuvaa kehonhuoltoa. Liikuntahalli keskiviikkoisin 10.1.- 24.4.2024 (16 krt) klo 19.30 – 20.30 Ohjaaja Miia Hautakangas. Hinta 95 € (ei-jäsen 110 €)

YIN-JOOGA – Hiljainen, itsetuntemusta kehittävä harjoitus, jonka aikana jooga-asanat venyttävät sidekudoksia. Ei vaadi aiempaa joogakokemusta. Liikuntasali torstaisin 11.1.- 25.4.2024 (15 krt)(ei 28.3.) klo 20-21. Ohjaaja Lotta Kupiainen. Hinta 95 €, (ei-jäsen 110 €).

Katajanokan Kunto – Skattan Kondis ry.

TAIJI – Yang tyyli Liikuntasali perjantaisin 12.1. – 26.4.2024 (15 krt)(ei 29.3.) klo 10 – 12

1) Alkeis- ja jatkoryhmä (klo 10-11) vasta-alkajille ja niille, joilla sarja kesken.

2) Jatkoryhmä (klo 11-12) Taijia jo osaaVILLE.

Ohjaaja Anu Pylkkänen. Hinta 85 € (ei-jäsen 100 €)

PILATES - Kehonhallintaa ja -linjauksia, syvien lihasten vahvistusta, tasapainoa. Liikuntasali

lauantaisin 13.1 – 27.4.2024 (15 krt) (ei 30.3.). I-kurssi klo 9.00-10.30, II-kurssi klo 10.30-

12.00. Ohjaajat Johanna Ahlroos ja Satu Rekola. Hinta 120€ (ei-jäsen 135€)

LATTARIJUMPPA – Tanssia lattarirytmien tahtiin tanssin ilosta ja energiasta nauttien

helppojen askelkuvioiden avulla. Liikuntasali sunnuntaisin 14.1. – 28.4.2024 klo 17-18 (15

krt) (ei 31.3.). Ohjaaja Nelli Laustio. Hinta 95€ (ei-jäsen 110€).

CIRCUIT (KIERTO HARJOITTELU)– Lihaskuntoa ja yleiskunnon vahvistusta aikuisille.

Liikuntasali sunnuntaisin 14.1. – 28.4.2024 klo 18 – 19 (15 krt) (ei 31.3.).

Ohjaaja Nelli Laustio. Hinta 95 € (ei-jäsen 110 €).

TAIJI – Yang tyyli alkeis- ja jatkoryhmä. Liikuntasali sunnuntaisin 14.1. – 28.4.2024

klo 19 – 20.30 (15 krt) (ei 31.3.).

Ohjaaja Anu Pylkkänen. Hinta 85€ (ei-jäsen 100€).

4. Vuosikokous

Katajanokan Kunnan vuosikokous 2024 pidetään sääntöjen mukaan kevään aikana viimeistään toukokuussa. Vuosikokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat.

5. Hallinto

Hallituksen työjärjestystä, hallituksen jäsenten tehtäviä ja mahdollisia toimenkuvia tullaan täsmentämään vuoden 2024 aikana.

Hallitus kokoontuu suunnitelmien mukaisesti noin kerran kuukaudessa, kevätkaudella 6 kertaa ja syyskaudella 5 kertaa. Kokoukset järjestetään pääasiassa etäyhteyden välityksellä.

Vuoden 2024 erityisteemana on edellisten vuosien tapaan toiminnan kehittäminen ja liikkujien aktivointi. Seuran vapaaehtoistoimijat ja hallituksen jäsenet osallistuvat tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan ESLU:n seuran toiminnan kehittämistä tukeville kursseille ja muihin ulkopuolisten ammattitahojen järjestämiin koulutuksiin.

Seuran hallinnon ylläpito vaatii jatkuvaa työtä ja huolenpitoa ja siksi toiminnan hallinnointia pidetäänkin jatkuvasti hallituksen kokousten asialistalla. Vuoden 2024 aikana on tarkoituksena uusia seuran nettisivut kokonaisuudessaan.

6. Talous

Seuran talous on ollut edelleen kohtuullisen vakaalla pohjalla. Seuran taloutta on viime vuosina koskenut eniten Covid-19-pandemia, joka on vaikuttanut Katajanokan Kunnan jäsenmäärään, mahdollisuuksiin järjestää säännöllisiä harjoitustunteja Katajanokan Liikuntahallilla. Kaikesta tästä huolimatta olemme onnistuneet pitämään hinnankorotukset liikuntatuntien hinnoissa varsin maltillisina ja täten kurssien osallistumismaksut on pystytty pitämään osallistujille edelleen kohtuullisina. Edellisenä vuonna pystyimme jo järjestämään liikuntatunteja normaalisti ilman rajoitustoimia. Joissakin lajeissa osallistujamäärät kohosivat odotettua korkeammiksi kun taas toisiin olisi kaivattu vielä lisää osallistujia. Kokonaisuutena vuosi oli kumminkin onnistunut.

On mahdollista, että liikuntatuntien kustannukset tulevat vuoden 2024 syyskauden aikana hieman nousemaan. Yritämme pitää huolta siitä, että lisäkustannukset tullaan pitämään maltillisina, jolloin ne eivät tule olemaan harrastajillemme ylivoimaisia.

7. Hankinnat

Liikuntahallille hankitaan ja uusitaan jo hankittuja jumppavälineitä ja huopia tarpeen mukaan. Seuran 20-vuotis juhla-logolla varustettuja hyvälaatuisia juomapulloja ja t-paitoja on hankittu myyntiin seuran jäsenille lähes omakustannushintaan. Muitakin hankintoja on toki suunnitelmassa.