

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2025

Urheiluseura Katajanokan Kunto - Skattan Kondis ry perustettiin vuonna 2003 ja vuosi 2025 oli seuran toiminnan 22. täysi toimintavuosi.

1. TOIMINTAPERIAATTEET JA ARVOT

Seuran toimintaperiaatteena on järjestää aikuisille kuntoliikuntaan kannustavaa toimintaa ja tarjota kaikille sopiva lajivalikoima, johon on helppo tulla mukaan. Liikunnan ilo ja terveysvaikutukset ovat seuran kantavia ajatuksia. Kohderyhmäksi on valittu aikuiset ja ne ikäryhmät, joita asuu eniten seuran toiminta-alueella Katajanokalla ja sen läheisillä kaupunginosilla. Tilastojen mukaan seuran jäsenkunnan ikäprofiili vastaa hyvin lähialueiden asukkaiden ikäprofiilia.

Urheiluseura Katajanokan Kunto ry. on yleishyödyllinen yhdistys, joka ei toimi liiketoimintaperiaatteella vaan järjestää jäsenilleen hyvin ohjattua monipuolista liikuntaa erinomaisella hinta- ja laatusuhteella perinteisessä yhdistystoimintahengessä.

Toimintaa ohjaaviksi arvoiksi on hyväksytty yhteisöllisyys, läheisyys, laatu, mukaantulon helppous ja iloinen meininki.

Yhteisöllisyytemme edistää ja tukee yhteenkuuluvuutta paitsi seuran jäsenten kesken, myös Katajanokan Kunnan ja muiden alueen toimijoiden (Katajanokka seura, Katajanokan Jäänsärkijät, seurakunta, yritykset ja yhteisöt) välillä. Yhteisöllisyys Katajanokan Kunnan toiminnassa on myös liikuntaryhmissä toimivien jaettua tukea ja iloa yhteisestä harrastuksesta.

Läheisyytemme tarkoittaa, että seuran toimintatilat (liikuntahalli, puistot, yms.) ovat kävelymatkan päässä suurimalle osalle seuran jäsenistä. Läheisyytemme on myös sitä, että seuran toimihenkilöitä (hallitusta, ohjaajia) on helppo lähestyä ja yhteykskanavia on useita (s-posti, puhelin, FB, instagram, seuran kotisivut).

Laadulla takaamme sen että liikuntalajien ohjaajat ovat kokeneita ammattilaisia ja seura pyrkii osallistumaan erilaisiin kuntoliikuntakoulutuksiin mahdollisimman laajasti.

Toimintaan mukaan tuleminen ja liikuntaharrastuksen aloittaminen Katajanokan Kunnossa ei vaadi suosituksia tai kokemusta, ainoastaan kiinnostusta kuntoiluun. Jäsenmaksuissa ja lajihinnoitteluissa etusijalla on alhainen osallistumiskynnys.

Iloinen meininki saavutetaan reippaasta liikkumisesta yhdessä, jossa suorittamisen sijaan etusijalla on iloinen ja virkeä mieli.

Seura on ESLUn (Etelä Suomen Liikunta- ja Urheilu ry) jäsen.

Urheiluseura Katajanokan Kunto ry:n tavoitteen on tuottaa terveyttä edistävää iloista ja monipuolista liikuntaa mahdollisimman monelle edullisesti ja laadukkaasti.

Hinnoittelu

Seuran liittymismaksu on alusta lähtien ollut 5 €. Vuonna 2016 jäsenmaksuksi vahvistettiin 20 € vuodesta 2017 lähtien. Kunkin liikuntalajin ja tapahtuman maksut määritellään edelleen erikseen.

Hinnoittelussa on periaatteena se, että maksulla saadaan katettua kulut (esim. salivuokra ja vetäjien palkkiot), minkä lisäksi seuralle tulee jäädä myös pieni summa mahdollisten yllättävien kulujen kattamiseksi. Pyrimme jäsenystävällisiin, mahdollisimman kohtuullisiin hintoihin.

2.VARSINAINEN TOIMINTA

Jäsenmäärän kehitys

Seuran jäsenrekisterissä on ollut varsinaisia jäseniä seuraavasti:

31.12.2025 193 jäsentä
31.12.2024 180 jäsentä
31.12.2023 185 jäsentä
31.12.2022 177 jäsentä
31.12.2021 164 jäsentä
31.12.2020 186 jäsentä
31.12.2019 187 jäsentä
31.12.2018 184 jäsentä
31.12.2017 177 jäsentä
31.12.2016 231 jäsentä
31.12.2015 217 jäsentä
31.12.2014 263 jäsentä
31.12.2013 254 jäsentä

Vuoden 2025 lopussa Katajanokan Kunnan postituslistalla oli kaikkiaan 827 henkilöä.

Katajanokan Kunnan toimintaan osallistuminen painottuu tällä hetkellä yli 45-vuotiaiden ryhmiin ja naisiin. Miehiä osallistuu Katajanokan Kunnan toimintaan valitettavan vähän. Lajikokelujen ja markkinoinnin avulla pyritään toimintaan samaan mukaan myös uusia ikäryhmiä alueen ikärakenteen muuttuessa.

Seuran toiminnassa on ollut mukana pääasiassa Katajanokan, Kruununhaan ja muutaman muun kantakaupungin alueen asukkaita, mutta periaatteemme on, että jäsenyys on kaikille avoin asuinpaikasta riippumatta. Seuran kursseille osallistuminen ei edellytä seuran jäsenyyttä.

Liikuntapaikat, tuntien ohjaajat ja liikuntalajit

Seuran koko toiminnan ajan kaikki vakituiset sisäliikuntavuorot on järjestetty Katajanokan Liikuntahallilla. Näin oli myös vuonna 2025. Halli onkin seuramme toiminnan perusedellytys ja nykyinen paikalla oleva henkilökunta on avainasemassa eri kurssien sujuvassa järjestämisessä. Kaikkiin ryhmiin on tullut uusia harrastajia, toki osa harrastajista on myös poistunut. Pidämme tunneilla aina osallistujalistaa ja saamme siten yksityiskohtaisen kuvan aktiiviharrastajien kokonaismääristä ja osallistumisesta eri kursseille. Monien vuosien ajan Katajanokan Kunto on kiinnittänyt erityisesti huomiota liikuntakurssien vetäjien ammattitaitoon ja osaamiseen. Sen johdosta Katajanokan Kunnolla onkin kaikissa lajeissa ammattitaitoinen ja innostava vetäjä. Kaikista seuran lajeista löytyy verkkosivuiltamme hyvä kuvaus osoitteessa: www.katajanokankunto.fi.

Vuonna 2025 järjestetyt tunnit Katajanokan liikuntahallilla, liikutetut tunnit - aktiivinen osallistuminen

Seura järjesti vuonna 2025 säännöllisiä liikuntatunteja 11 eri lajissa. Osallistujia lajeissa oli yhteensä 425. Taulukoissa 1. ja 2. on esitetty yksityiskohtaisesti vuoden 2025 kursseille ilmoittautuminen ja osallistuminen.

Taulukot 1 ja 2 Vuoden 2025 kursseille ilmoittautuminen ja osallistuminen

Kevät 2025

Laji	kurssikertoja	osallistujia	naisia	miehiä	käyntikertoja
Circuit	20	24	21	3	313
Core	19	12	12	0	166
HIIT	20	14	9	5	171
Jooga	21	21	17	4	219
Kunnon treeni	21	19	16	3	285
Lattarijumpa	20	11	11	0	125
Pilates (ke)	20	18	17	1	209
Pilates I	20	14	13	1	208
Pilates II	20	15	14	1	280
Taiji (pe)	20	10	8	2	148
Taiji (su)	20	8	7	1	101
Tanssillinen tunti	21	16	16	0	228
Voima ja tasapaino	20	8	8	0	78
Yin-jooga	19	12	11	1	146
Yhteensä:	281	202	180	22	2677

Syksy 2025

Laji	kurssikertoja	osallistujia	naisia	miehiä	käyntikertoja
Circuit	16	23	19	4	239
Core	16	13	13	0	144
HIIT	16	17	12	5	159
Jooga	16	20	17	3	172
Kunnon treeni	16	23	20	3	220
Lattarijumpa	16	12	12	0	117
Pilates (ke)	16	21	20	1	188
Pilates I	15	9	8	1	66
Pilates II	15	13	11	2	177
Päiväpilates	16	26	24	2	267
Taiji (pe)	16	10	6	4	131
Taiji (su)	16	8	7	1	71
Tanssillinen tunti	16	14	14	0	156
Voima ja tasapain	16	7	7	0	79
Yin-jooga	16	7	6	1	77
Yhteensä:	238	223	196	27	2263

3.TAPAHTUMAT, INTENSIIVIKURSSIT JA ULKOKURSSIT

Puistojumppien järjestäminen vuonna 2025

Katajanokan Kunto on järjestänyt vuosittain puistojumppia Katajanokalla Laivastopuiston nurmikolla, lähellä mattolaituria ja jäänmurtajia. Puistojummat ovat olleet osallistujille aina ilmaisia. Vuonna 2025 jumppia järjestettiin ainoastaan elokuussa, kaikkiaan 3 kertaa.

Pikkujoulut

Pikkujoulut järjestettiin vuonna 2025 ravintola Fly Fusionissa Katajanokalla 3.12. Läsä oli pääosa Katajanokan Kunnan hallituksesta ja avustavasta henkilökunnasta.

Asahi

Loppuvuodesta järjestettiin ilmainen Asahi - kokeilutunti. Tämä kokeilutunti oli hyvin suosittu, ja laji otettiin osaksi seuran vakio-ohjelmaan keväällä 2026.

4. HALLINTO JA TALOUS

Seuran vuosikokous pidettiin 7.5.2025 Katajanokan seurakuntakodilla, osoitteessa Kauppiaankatu 8-10 B. Vuosikokouksessa vahvistettiin vuoden 2024 tilinpäätös, joka osoitti tuloksen olleen 1 007,94 euroa. Tulos siirrettiin ylijäämä-/alijäämäännöstilille. Vuosikokouksessa myönnettiin vuonna hallitukselle ja muille vastuuvollisille vastuuvapaus. Samalla vahvistettiin vuoden 2025 toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä liittymis- ja jäsenmaksujen suuruudet. Päätettiin pitää liittymismaksu 5 euron suuruisena ja jäsenmaksu 20 euron suuruisena.

Hallitukseen kuuluivat toimintavuoden 2025 aikana seuraavat henkilöt:

Puheenjohtajana Sanna-Maria Lanki, Tuuli Lisitsin (varapuheenjohtaja), Nea Kanto, Sari Kiviluoma, Petra Metsola, Janne Ritakoski, hallituksen varajäsenenä Annukka Karonen ja avustavina toimijoina Rauni Niemi (kirjanpitäjä), Pyry Vainio (sihteeri).

Hallitus kokoontui vuoden 2025 aikana kaikkiaan 11 kertaa. Kokoukset järjestettiin pääosin etäyhteyden välityksellä. Toiminnantarkastajana toimi Anna-Maija Ketola ja varatoiminnantarkastajana Päivi Sirola. Rahastonhoitajana on toiminut Rauni Niemi. Hallitus ei vuoden 2025 aikana pitänyt erillisiä suunnittelupalavereja, sillä hallitus sisällytti kuukausittaisiin kokouksiinsa aina elemettejä seuran hallinnon hoitamisesta, lähivuosien hallitustyöskentelystä, kurssien järjestämisestä, verkkosivujen ja sähköpostin hoitamisesta sekä tilintarkastuksen ja monien muiden toimintojen pyörittämisestä. Näiden keskustelujen perusteella on selvää, että seuran hallinto tullaan hoitamaan pääasiassa vapaaehtoisvoimin myös lähitulevaisuudessa. Kokouksissa sovittiin myös hallituksen jäsenten toimenkuvista, tietoturvasta, vuorovastaavien roolista ja uusien lajien kehittelystä.

Seuralla on pankkitili OP-Helsinki pankissa. Seura on vakuuttanut seuran toiminnassa olevat vapaaehtoiset toiminnan vastuuvakuutuksella Lähi-Tapiolassa.

Seuran yhteystiedot:

Verkkosivut: www.katajanokankunto.fi
Sähköposti: kunto@katajanokankunto.fi

Talous

Seuran talous on ollut edelleen kohtuullisen vakaalla pohjalla. Viime vuosien aikana osa seniori-ikäisistä jumppaajistamme on jättänyt pois seuran toiminnasta. Toisaalta myös kokonaan uusia jäseniä on tullut mukaan jumppiimme. Olemme tehneet vuoden 2025 aikana myös pienimuotisia mainoskampanjoita sosiaalisessa mediassa saadaksemme seuran jumppiin uusia osallistujia. Olemme onnistuneet pitämään hinnankorotukset liikuntatuntien hinnoissa varsin maltillisina ja täten kurssien osallistumismaksut on pystytty pitämään osallistujille edelleen kohtuullisina.

5. KEVÄÄN- JA SYKSYN 2026 OHJELMAT

Vuoden 2025 loppupuolella valmisteltiin vuoden 2026 kevään toimintaa. Kevään vakiotunnit ja aikataulut olivat valmiina joulukuun alkupuolella ja ilmoittautuminen avattiin 15.12.2025. Kevään uutena lajina aloitti Asahi.

Syksyn 2026 ohjelman voimme suunnitella vasta kevään 2026 aikana, kun olemme saaneet tiedot tulevan kauden (syksy 2026, kevät 2027) liikuntahallivuoroista. Tavoitteemme on, että saamme pitää kaikki harjoitteluvuoromme ja uusiakin vuoroja ottaisimme mielellämme käyttöön.