



Tampereen työväennaisvoimistelijat 1932-2012



J
U
H
L
A



M
A
L
V
I
I
N
A



Tampereella 28.11.2012

Arvoisa lukija

Tampereen Työväen Naisvoimistelijat ry (TTNV) viettää toimintansa 80-vuotisjuhlaa vuonna 2012. Merkkivuoden kunniaksi juhlatoimikunta on koonnut meille kaikille luettavaksi tämän juhla-Malviinan, lämpimät kiitokset siitä heille! Tämä juhla-julkaisu on kunnianosoitus aikanaan merkittävälle ja tarpeelliselle naisten hyvinvointipalvelujen käynnistäjälle tamperelaisen työväestön ja työväennaisten keskuudessa, eikä tuo tarve ole poistunut uudelle vuosituhannele tultaessakaan, tarpeet ovat vain muuttuneet ja muovautuneet vuosikymmenten saatossa osana suomalaista yhteiskuntaa sekä työväentoiminnan muutosta.

Seuran liikuntatoiminnan kehittäminen on mennyt suurin askelein eteenpäin viime vuosina, kun on aktiivisesti lähdetty vastaamaan 2000-luvun haasteisiin ja edelleen pysymään ajan hengessä.

Tänä päivänä TTNV on voimisteluliikunnan erikoisseura. Kaupungissamme on monipuolinen ja laaja-alainen liikuntapalvelujen tarjonta, josta jokainen palveluntuottaja pyrkii saamaan oman osansa. Tarjonnan monipuolistuminen ja sekä palvelujen käyttäjien toiveet ja odotukset asettavat omat vaateensa liikuntaseuroille, joten toiminnan laadun on oltava säännöllisessä tarkkailussa. Aikuisten ryhmäliikuntapalveluja tarjotaan maltillisesti ja kohdennetusti tarpeisiin vastaten, painopisteenä ensisijaisesti ollen lasten ja nuorten harrasteliikuntaryhmät kaupunginosien kouluilla lähellä perheitä ja koteja. Liikkuvat lapset ovat keskeinen osa tervettä suomalaista tulevaisuutta ja näiden lasten yhä vähenevästä määrästä on myös TTNV huolissaan.

Harrasteliikunnan lisäksi seuramme tarjoaa myös tavoitteellista ja pitkäjänteistä urheiluliikuntatoimintaa tytöille ja naisille. Joukkuevoimistelussa seurallamme on joukkueita kaikissa ikäryhmissä ja taitotasoja on monipuolisesti katselmussarjalaisten treeniryhmistä alkaen aina vaatimaan SM-tason kilpailemiseen ja kansainväliseen kilpaurheiluun saakka.

TTNV on luonut perinteitä koko toimintahistoriansa ajan. Tänä olemme koko perheen TTNV, jossa tilaa on niin lapsille kuin aikuisille, niin naisille kuin myös miehille. Tämän ajan seurahenkeä osoittavat menestyksellisesti järjestetyt joukkuevoimistelun kilpailut, joita olemme viime vuosina toteuttaneet yhdessä keskeisten yhteistyökumppaneidemme, Suomen Voimisteluliiton sekä Työväen Urheiluliiton ja TUL:n Tampereen Piirin kanssa.



Seuramme 80-vuotisjuhlavuosi on päättymässä ja vielä meitä odottaa loppuhuipennus juhlavuoden liikuntanäytöksen merkeissä yhdessä 80-vuotisjuhlavastaanoton kanssa Pyynikin Palloiluhallilla 16.12.2012. Katseet kohdistuvat jälleen eteenpäin! Tule mukaan – liikutamme lähellä sinua!

TTNV, Tervettä Toimintaa Nuorille ja Varttuneille. Lukuisia yhteistyökumppaneitamme sekä sidosyhteistyöryhmiämme, sekä kaikkia seuratoimijoita ja seurassa toimijoita yhdessä ja erikseen kiittäen,

Marja Kauppinen
TTNV
puheenjohtaja

Päivänsäteet pulkkamäessä



TTNV:n nuorimmainen joukkue piti treenipäivää Koikkarissa 27.10. Suureksi iloksi edellisenä päivänä oli satanut lunta joten treenit aloitettiin pulkkamäessä.

-kivaa on! totesi moni tytöistä ja se oli kyllä helppo uskoa, sen verran monta kertaa tytöt kiipesivät mäen ylös.

-Tässä tulee treenattua kestävyyttä huomaamatta ja se onkin tarkoitus. Treenaaminen voi olla myös hauskaa ja virkistävää. On hyvä hyödyntää lapsen luontainen liikkumisen tarve, aina ei tarvitse vääntää hienoja suunnitelmia kuinka kehittää lapsen fyysisiä ominaisuuksia, joskus se helpoin ja yksinkertaisin tapa on paras, toteavat joukkueen valmentajat Anna Tuomisto, Miila Uusi-pietillä ja Hanna Kauranen.



Malviinan toimitus

Eila Saloranta
Anna Tuomisto
Liisa Haarjärvi
Marja Ukkola
Eija Rapo

TTNV johtokunta 2013

Marja Kauppinen *puh.johtaja*
Taru Valtatie *vara p.j.*
Marja Ukkola *sihteeri*
Heidi Boström-Vesola *talouden hoitaja*
Satu Koski
Katja Kapanen
Satu Mäki-Uuro-Jantunen
Eija Rapo
Kati Toikkanen
Tuija Palo

Opettele voimistelemaan minien kanssa

Järvensivun minivalmennuksen innokkaat voimistelijanalut opettavat muutaman perusvoimisteluliikkeen. Laita lempikappaleesi soimaan ja yhdistä liikkeit sarjaksi.

Aaltoliike polvillaan

Mallia näyttävät Vilho, Karita ja Vilma



Jännehyppy kyykystä → ponnista niin korkealle kuin pystyt

Mallia näyttävät Pinja, Aino-maria ja Laura



Voimistelujuoksu → kannat peppuun ja nilkat ojennukseen

Mallia näyttävät Rilla, Oona ja Milla



Käsien vaudikas heilutus

Mallia näyttävät Iida ja Katariina



Kukkovaaka

Mallia näyttävät Sonja ja Venla





Pitkän linjan seuratoimija

Vuonna 1959 syntyi Haukiputaalla Ukkolan perheeseen tyttö, joka sai nimekseen Marja. Marjan isä ja äiti olivat liikunnallisia ja ahkeria urheiluseuraihmissä, niinpä Marja imi jo äidinmaidosta seuratoiminnan.

Marja aloitti liikunnan voimistelulla. Hän osallistui äitinsä kanssa jo 6 vuotiaana TUL:n liittopäiville Jyväskylässä. Myöhemmin Marja kokeili myös muita lajeja kuten hiihtoa, yleisurheilua ja lentopalloa, josta hänellä on SM hopea B tytöissä.

Haukiputaan Heitossa Marja toimi ohjaajana ja valmentajana, sekä kuului myös Heiton ja TUL:n Oulun piirin nuorisajaostoon. Ikää karttui ja tie toi etelään, ja Viialan kuntaan nuorisosihteeriksi. Viialan Pyry sai näin uuden ohjaajan kymmeneksi vuodeksi ja Viialan Pyryn naisjaosto uuden jäsenen.

Tampereelle Marja muutti vuoden 1994 syksyllä ja seuraavana vuonna Marja aloittikin TTNV:n lapsi- ja aikuinen jumpparyhmän vetäjänä. Kolme vuotta Marja toimi ohjaajana eri ryhmissä. Siirtyi sitten TTNV:n johtokuntaan, johon kuuluu edelleen ja on viimeiset viisi vuotta ollut varapuheenjohtajana. Marja on toiminut myös kymmenen vuotta joukkuevoimistelussa tuomarina.

Seuratoiminnan lisäksi Marja harrastaa myös itse liikuntaa ja hänellä on kaksi liikunnallista, kamppailu urheilua harrastavaa poikaa.

Vielä pieni yhteenveto;

ohjaajana: Haukiputaan Heitossa (5v), Viialan Pyryssä (10v), TTNV:ssä (3v)

piiriohjaajana: TUL:n Oulun ja Tampereen piireissä

tuomarina; joukkuevoimistelussa

seuratoimijana; TUL:n Oulun ja Tampereen piireissä nuorisajaostossa, sekä

TTNV:n johtokunnassa (yli 10v)



Historian havinaa

Pesäpallomailasta se alkoi, tai rikki menneestä sellaisesta TTNV:n tarina. Miehet eivät suostuneet hankkimaan uutta, näin on sanottu erään perustajajäsenen suulla. Siitä ja monesta muustakin syystä seitsemän rohkeaa tyttöä kutsui koolle kokouksen uuden seuran perustamista varten. Muita asioita ei kokoukselle ollut.

Kutsu otettiin vastaan ja paikalle saapui yllättäen runsaasti väkeä, joten tarvetta perustamiseen todistettavasti oli. Päivä oli 6.9.1932.

Silloin allekirjoitettiin TAMPEREEN TYÖVÄEN NAISVOIMISTELIJAT-nimisen seuran perustamis pöytäkirja. Seuran nimen lyhenteenä, virallisena, on TTNV.

Seura perustettiin ensisijaisesti pitämään huolta "ruumiin" kulttuurista, eli järjestämään erimuotoista liikuntaa. Kuitenkaan henkistäkään kehitystä ei jätetty huomiotta, vaan seuraan perustettiin opintokerho vuonna 1934.

Se toimitti seuralehti MALVIINAA, tutustui kirjallisuuteen, harrastettiin laulamista runonlausuntaa ja harjoiteltiin siellä ohjelmiakin, juhlia varten. Opintokerho kokoontui Työväentalon seitsemännessä kerroksessa.

Näin vilkkaasti toimivan seuran PERUSTAJAJÄSENET jättivät meille jälkipolville. Itse he ovat kaikki poistuneet joukostamme suureen tuntemattomaan, mutta on ainakin yksi, joka on perustamisvuonna liittynyt seuraan ja ollut aktiivisesti mukana kaikki nämä vuodet. Hän osallistui kaikkiin seuran järjestämiin rintamakiertueisiin sodan aikana. Hän on *Aira Autio*, viimeinen "mohikaani", kuten hän itse asian ilmaisi. Hän on hyvä esimerkki uskollisuudesta ja sitkeydestä.

Tämä ja paljon muuta löytyy seuran historiikista, joka julkaistiin v.1992. Historiikkia on vielä jäljellä, joten suosittelen nuorempaa jäsenistöä hankkimaan sen. Tieto ei vanhene! Paljon on tapahtunut tänä 20 vuotenakin, mutta se on toistaiseksi vain pöytäkirjoissa ja ihmisten muistoissa, kunnes saadaan jatko-osa historiikkiin. Toivottavasti pian!!!

Omalta osaltani voin kertoa, että liityin seuraan v.1956. Rivivoimistelijaksi Frenckelin salille. Sieltä ohjaaja keräsi joukkueen seuran 30 vuotisjuhlaan 1962. Satu in olemaan niiden valittujen joukossa. SIITÄ SE ALKOI. Olen läpikäynyt johtokunnan jäsenyyden, sihteerin tehtävät, rahastonhoitajan ja puheenjohtajan tehtävät. Pidän merkittävänä sitä työtä, jota olen saanut tehdä siinä samalla, olla tyttöjen ohjaajana ja myöhemmin valmentajana.

Lukematon määrä on niitä satujumppalaisia, joille olen saanut opettaa ensi- askeleet voimistelun ja yhdessä toimimisen taidoissa. Samoin jumppakoululaiset, jotka suorittivat pronssi merkkiä. Ja kaikki me tanssimme MUUMI HUMPPAA..

Valmentajavuosilta on unhtumattomia muistoja monilta kilpailumatkoilta, harjoitustunneista, mitä kaikkea se pitääkään sisällään. Unohtumattomia muistoja on myös ystävyyskaupunki matkoilta, joita tehtiin joukkueiden kanssa.

Yksi huomionarvoinen asia, joka aikakaudellani herätettiin "ruususen" unesta MALVIINA-lehti, joka oli ollut hukassa. Sen uusi tuleminen oli V.1987. Meitä oli innostunut toimituskunta, vahinko ettei se jatkunut. 17 numeroa sitä tehtiin. Toivottavasti se tämän juhlanuneron myötä jää nyt elämään uutta aikaa.

Kun muistelen kuluneita vuosia, ja punnitsen niitä plussia ja miinuksia, täytyy todeta erään lauluntekijän sanoin "päivääkään en vaihtaisi pois". Kenties perhe on jäänyt vähemmälle huomiolle, mutta eivät ole siitä huomautelleet. Ilmeisesti on jotain tarttunut, koska kaikki ovat aktiivisesti mukana, kukin tahollaan liikunnan parissa.

Toivotan 80 -vuotiaalle seurallemme menestyksekkäitä vuosia...

...Ja harrasteliikunnalle innostusta, kilpajoukkueille menestystä, valmentajille jaksamista, johtokunnalle uskoa tulevaan!

YHTEISTYÖLLÄ ETEENPÄIN

Eila Saloranta



Seuran joukkueet syyskaudella 2012

Hiukkaset

yli 16 vuotiaat kilpasarja

Joukkueessa voimistelevat:

Janette Kyllönen, Emma Ahola, Salla Röntynen, Reetta Helenius, Anniina Mikkola, Noora Mäkelälammi, Pauliina Soini, Pia Willberg, Elina Salonen ja Riia Pulakka

Joukkueen valmentajat: Anna Salmenaho, Jenni Rapo, Annamari Manninen

Koreografit: Anna Salmenaho ja Annamari Manninen



Fionat

14-16 vuotiaat mestaruussarja

Fionat 97 joukkueessa voimistelvat:

Mari Brusila, Elviira Ervelius, Heidi Hanhijärvi, Enja Kapanen, Taru Kapanen, Pauliina Laaki, Senni Nieminen, Anniina Paananen, Jutta Pihlamo, Tanja Salonen ja Ida Tikkamäki

Fionat 98 joukkueessa voimistelvat:

Jenna Jaakkola, Jasmin Jantunen, Viivi Liimatainen, Annabria Muurasniemi, Enni Munukka, Elsa Nieppola, Olga Penttinen, Kati Poikela, Salli Pääkkönen ja Saaga Siivola

Joukkueita valmentavat Anna Salmenaho, Jenni Rapo, Kaisa Wallin ja Galina Vuorenmaa sekä Tanja Parviainen ja Pia Wilberg

Koreografit: Fionat 97 Anna Salmenaho ja Annamari Manninen, Fionat 98 Kaisa Wallin



Glorit

12-14 vuotiaat mestaruussarja

Joukkueessa voimistelevat Annika Palojarvi, Amanda Jarventaus, Ella Savenius, Nea Haapalainen, Rosa Tikkamäki, Roosa Laakso, Susanna Hjelm.

Joukkueen valmentajat: Elina ja Katja Salonen, Minna Backman

Koreografit: Hanna Sundell, Minna Backman, Katja Salonen



Daaliat

12-14 vuotiaat mestaruussarja

Joukkueessa voimistelevat: Viivi Koski, Iida Wilen, Siiri Paavilainen, Kiia Koivisto, Julia Nurminen, Ilona Peltomaa

Joukkueen valmentajat: Pauliina Soini, Anna Kesti, Kajsa Lundell, Salla Pekkarinen

Koreografit Pauliina Soini ja Anna Kesti



Polaris

12-14 vuotiaat kilpasarja

Joukkueessa voimistelevat: Sofia Kalin, Sabrina Lehtimäk, Saga Majanlaht, Siiri Kauppila, Sally Koski, Julia Keronen ja Enna Rätty

Joukkueen valmentajat: Emmi Laaksonen, Bettina Käräkkä ja Ulla Lilja

Stellat

10-12 vuotiaat

Stellat T joukkueessa voimistelevat: Ella Ahola, Mirana Avola, Pinja Kamppi, Helmi Majuri, Reetta Metsälä, Sanni Savenius ja Ida Sievers

Stellat P joukkueessa voimistelevat: Julia Hakala, Pihla Kaivo-Oja, Venla Kortteinen, Juulia Lampinen, Minna Niemenpää, Saaga Rissanen ja Fanny Saartila

JoukkueitaValmentavat: Hanna Sundell, Lilli Tuli, Jertta Hellman, Jenny Koski ja Riia Pulakka

Koreografi: Hanna Sundell



Solaris

Katselmus

Joukkueessa voimistelevat: Tekla Brusila, Henna Haapasalo, Siiri Vepsäläinen, Oona Sorvali, Roosa Koski, Hilda Mehtonen ja Rauha Vesola.

Joukkueen valmentajat: Salla Röntynen, Riikka Saloranta, Reetta Saloranta ja Marianne Kanerva.

Koreografit: Salla Röntynen ja Riikka Saloranta



Siralos

Katselmus

Joukkueessa voimistelevat: Helmi Alanen, Inka Heinänen, Aada Nurminen, Jenny Rätty, Milka Markkinen, Emma Nieminen ja Essi Leinonen.

Joukkueen valmentajat: Salla Röntynen, Riikka Saloranta, Reetta Saloranta ja Marianne Kanerva.

Koreografit: Salla Röntynen ja Riikka Saloranta

Päivänsäteet

Katselmus avoin joukkue

Joukkueessa voimistelevat: Heini Hallberg, Emma Harmonen, Senja Harris; Iida Kiuru, Jenna Korpiharju, Johanna Laakso, Emmi Leinonen, Enna Leinonen, Vanessa Lukkarinen, Ayse-Melissa Nuulamo, Frida Palo, Lotta Palo, Henni Saino ja Nella Valkama

Joukkueen valmentajat: Anna Tuomisto, Hanna Kauranen ja Miila Uusi-pietilä

Koreografit: Anna Tuomisto



Kilpailukalenteri kevät 2013

26- 27.1.2013	Joukkuevoimistelun World Cup II ja Challenge Cup I	<i>Unkari, Budapest</i>
23.3.2013	Joukkuevoimistelun Suomen Cup I, Juniori Cup I ja junioreiden maajoukkuekatsaus	<i>Vantaa</i>
5- 7.4.2013	Joukkuevoimistelun IFAGG Junior Championships, World Cup III, Challenge Cup II	<i>Sofia, Bulgaria</i>
13.4.2013	Sydän-Suomen Joukkuevoimistelun (vapaa) aluemestaruuskilpailut	<i>Tampere</i>
20- 21.4.2013	Joukkuevoimistelun yli 14 v. kilpasarjojen mestaruuskilpailut	<i>Mäntsälä</i>
21.4.2013	Joukkuevoimistelun naisten maajoukkueen katsastuskilpailu, Suomen Cup II	<i>Mäntsälä</i>
27- 28.4.2012	Joukkuevoimistelun TUL:n mestaruuskilpailut	<i>Tampere</i>
3- 5.5.2013	Joukkuevoimistelun World Cup ja Challenge Cup finaali	<i>Barcelona, Espanja</i>
4- 5.5.2013	Joukkuevoimistelun tyttöjen hyvän mielen kilpailut	<i>Turku</i>
10- 12.5.2013	Voimistelun SM-kilpailut	<i>Tampere</i>
6- 9.6.2013	Voimistelun Sun Lahti 2013	<i>Lahti</i>
7- 8.6.2013	Joukkuevoimistelun MM-kilpailut	<i>Lahti, Suomi</i>



Team Fionat kevät 2012



Team Fionat!

Olemme 14-17 vuotiaita tyttöjä ja voimistelemme Team Fionassa, SM-sarjassa. Meillä on kaksi joukuetta ja useita ammattitaitoisia valmentajia. Anna Salmenaho, Kaisa Wallin ja Jenni Rapo toimivat vastuvalmentajina ja lisäksi Tanja Parviainen, Pia Wilberg ja Annamari Manninen kuuluvat valmennustiimiin. Koreografi Galina Vuorenmaa on myös mukana Fiona-tiimissä.

Laji vaatii voimistelijalta hyvää liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota ja rytmitajua. Joukkuevoimistelussa korostuvat vartalon liikkeiden virtaavuus, ilmaisullisuus ja esteettisyys. Hyvälle suoritukselle on ominaista yhtenäisyys ja yhtäaikaisuus. Kilpailuohjelma on liikkeiden ja musiikin muodostama taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus.

Näitä kaikkia osa-alueita ja tietysti koreografiaa harjoittelemme tavoitteellisesti 5 krt viikossa, 15-20h ajan.

Valmentajat toimivat yhteistyössä vieden jokaista yksilöä ja joukkuetta kohti parasta mahdollista kehitystä ja pitkää harrastusta terveenä voimistelijana.

Tunnelma treeneissä on innostava ja olemme erittäin motivoituneita. Olemme valmiita tekemään kovasti töitä menestymisen ja onnistumisen eteen, periksi antamatta, sekä reeneissä, että kilpailuissa. Treeneissä huomioidaan yksilön ja joukkueen kehittymismahdollisuudet ja tavoitteenamme onkin menestyä sekä kilpailla lajin kärkijoukkueiden kanssa niin Suomessa, kuin kansainvälisestikin.

Olemme mukana valtakunnallisissa ikäkausi- ja maajoukkueringeissä, jotka tuovat unohtumattomia leiripäiviä kaksi kertaa vuodessa. Valmennusvierailijoitakin meillä on. Venäjältä saimme junioreiden maailmanmestareiden, Roxett-joukkueen Olga-valmentajan pitämään meille leiripäivää nyt joulukuun alussa Tampereella. Toinenkin venäläinen valmennusvierailija on tulossa vielä ennen joulua,

Team Fionalla on paljon alueen mestaruuksia ja mitaleita, piirinmestaruuksia ja keväältä 2011 SM-hopea sekä syksyn välinekaudella onnistuminen kilpailuissa palkittiin Suomen mestaruudella.

TUL mestaruuksia ja mitaleitakin on paljon, tuoreimmat menneeltä välinekaudelta 2012; kulta ja pronssi. Upeat sijoitukset vuoden 2011 ja 2012-ulkomaankisoista ovat sokerina pohjalla. Venäjän Rostov On Don:ista pronssia, Tartosta paras suomalaissijoitus sijalla 4 ja Pietarista kultaa ja hopeaa.

Keväällä 2012 matkasimme Suomen maajoukkueen mukana Bulgarian Varnaan junioreiden MM-kilpailuiden yhteydessä pidettyyn Challenge Cup III osakilpailuun, josta hieno 9/22 sija. Seuraava kansainvälinen kilpailu on Challenge Cup I Budabestissa, Unkarissa tammikuun 2013 lopussa.

Lisäksi taitavan valmentajamme ja koreografin Anna Salmenahon ohjelmat ovat tuoneet meille kaunein kokonaisuus ja parhaan ohjelman palkintoja useita, viimeisin tältä syksyltä.

Aikuisten liikunta TTNVssä

Aikuisten liikunta perustuu seuran arvojen mukaiseen elinikäiseen terveysliikuntaan.

Erilaisia jumppia on 80 vuoden aikana pidetty monenlaisia. Johtokunta yrittää pysyä ajan hengessä ja seurata mitä uusia jumppia ilmaantuu. Vinkkejä uusiin jumppiin saadaan myös ohjaajilta ja jumppaajilta. Toisinaan on enemmän tanssillista; latinobic, sambic, zumba ja toisinaan rauhallisempaa venyttelyä, joogaa ja ChiBallia ja välillä tehokasta BodyCombat®-jumppaa. Kuluvalla kaudella aikuisten liikuntatarjonta on perinteinen:



- Maanantaisin Hervannan Kisapuiston koululla on muokkausjumppaa, joka painottuu pitkiin lihaskuntoa kehittäviin liikesarjoihin alkulämmittelyä ja loppuvenyttelyä unohtamatta.
- Maanantaisin on seniorijumppaa Saukonpuiston koululla. Yksi viikkotunti ei tosin riitä kunnon kohottamiseen, toivottavasti se ylläpitää kuntoa ja innostaa omaehtoiseen liikuntaan. Lisäksi seniorijumpassa on tasapainoa kehittäviä liikkeitä, jotka ovat tarpeen varsinkin talven liukkailla keleillä. Seniorit ovat käyneet jumppatunnilla vuosia ja pukuhuoneessa vaihdetaan kuulumiset ennen jumppaa.
- Vaikka seuran nimessä on naisvoimistelijat, niin seuraamme mahtuu myös poikia ja miehiä. TTNV on tarjonnut miesten jumppaa yli 10 vuotta. Viime vuosina nimenä on ollut äijäjumppa ja se on Ratinassa maanantaisin. Suurin osa miehistä on ollut mukana alusta lähtien. Liikunta painottuu lihaskuntoon ja -huoltoon.
- Atalan koulun tiistain tehomuokkaus on kärsinyt vakinaisen ohjaajan puutteesta. Mutta sijaisten voimin on syksy saatu muutamaa peruutusta lukuun ottamatta hoidettua. Tehomuokkaus on nimensä mukaisesti tehokasta lihaskuntoa kehittävää liikuntaa.
- Tiistaisin on Hervannan vapaa-aikakeskuksessa suosittu zumba®-tunti. Aerobicinen fitness-ohjelma. Tanssiaskleet perustuvat erilaisiin tanssimuotoihin, joita ovat merengue, reggaeton, salsa, rumba, cha-cha, mambo, calypso, hip-hop, flamenco, afrikkalaisia ja arabialaisia tanssia. Rutiini sisältää välillä hitaista ja nopeista liikkeistä koostuvan sarjan. Liikkeet kohdistuvat sellaisiin alueisiin kuin käsivarret, vatsalihakset, jalat ja sydän. Musiikit vaihtelevat latino- ja afrorytmeistä kansainvälisiin hitteihin.
- Hervannan vapaa-aikakeskuksessa on perjantaina aamupäivällä kevyt jumppa. Siinä on alkulämmittelyn jälkeen lihaskuntoliikkeitä koko vartalolle eli rinnalle, selälle, reidelle, pepulle, vatsalle. Tunnin lopuksi verryttely, selkärangan liikkuvuutta ja vartaloa ylläpitävien lihasten harjoittamista.

Aiemmin oli myös sählyä ja lentopalloa talviaikaan salilla ja kesällä lentopalloa ulkokentällä. Mutta niitä ei toistaiseksi ole tarjonnassa.

Koko kauden kestävien jumppien lisäksi on kahtena vuonna ollut suosittu 10 kokoontumiskerran juoksukoulu lihaskuntotesteineen. Uutuutena on tammikuussa 2013 alkava kahvakuulakurssi Ratinassa.

Liikunnan iloa!

Lasten ja nuorten liikunta

TTNV:n tarjoaa monipuolista harrasteliikuntaa lapsille ja nuorille eri puolilla kaupunkia.

- Perheliikuntaa, yhdessä aikuiselle ja 2-3 vuotiaalle lapselle on tarjolla Atalassa
- Temppukouluja 3-7 vuotiaalle järjestetään Atalassa, Annalassa, Hervannassa ja Lielahdessa
- Minivalmennusta 5-7 vuotiaille, eli tutustumista joukkuevoimistelun saloihin, järjestetään Annalassa, Atalassa, Järvensivulla, Muotialassa ja Vehmaisissa.
- Hieman isommille joukkuevoimistelusta kiinnostuneille on Midivalmennusta Muotialassa ja joukkuevoimistelu Tiimi Ratinassa
- Tanssista kiinnostuneet pääsevät tutustumaan tanssiin monipuolisesti Annalassa yli 8 vuotiaalle suunnatulla Dancemix tunnilla

Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa tunnin kerrallaan. Tarkemmin ryhmien kokoontumisaikoihin ja tuntien sisältöihin ja voi tutustua seuran nettisivulla. Tervetuloa liikkumaan iloisessa seurassa!



Atalan temppukerho

Jumppakalenteri kevät 2013

PÄIVÄ	KELLO	JUMPPA	PAIKKA	OHJAAJA
MA	17:15-18:00	Perheliikunta aikuinen ja 2-3v. lapsi	Atalan koulu	Olga Penttinen
TI	17:00-18:00	Temppuvalmennus 5-7v	Lielahden koulu	Maiju Örmä
TI	17:00-18:00	Minivalmennus 5-7v	Järvensivun koulu	Miila Uusi-Pietilä
TI	17:00-17:45	Temppukoulu 4-6 v	Atalan koulu	Olga Penttinen
TI	17:45-18:30	Minivalmennus 5-7 v	Atalan koulu	Olga Penttinen
TI	17:00-17:45	Temppukoulu 3-4v	Karosen koulu	Laura Blom, Ilona Virtanen
TI	17:45-18:30	Temppukoulu 5-6v	Karosen koulu	Laura Blom, Ilona Virtanen
TI	18:30-19:30	Minivalmennus 5-7v	Karosen koulu	Laura Blom, Ilona Virtanen
TI	17:30-18:30	Minivalmennus 5-7v	Muotialan päiväkot	Hanna Kauranen
TI	18:30-19:30	Midivalmennus, tytöt yli 7v	Muotialan päiväkot	Hanna Kauranen, Miila Uusi-Pietilä
KE	17:00-18:30	Minivalmennus 5-7v	Vehmaisten koulu	Milena Ahola
KE	17:45-18:30	Temppukoulu 4-6v	Kisapuisto (Hervanta)	Elviira Palonen
KE	18:30-19:30	Dancemix 8-12v /aloittavat	Annalan koulu	Ida-Sofia Koskenkorva
TO	17:00-17:45	Temppukoulu 3-4v	Atalan koulu	Kia Valli, Marjut Saarinen
TO	17:45-18:30	Temppukoulu 5-6v	Atalan koulu	Kia Valli, Marjut Saarinen
TO	19:15-20:15	Joukkuevoimistelu-Tiimi, tytöt yli 10v.	Ratina, sali 1	Katja Salonen

PÄIVÄ	AIKA	JUMPPA	PAIKKA	OHJAAJA
MA	17:00-18:00	Seniorit	Saukonpuiston koulu	Katariina Isoviita
MA	18:00-19:00	Äijät	Ratina, sali 3	Anna Kupila
MA	18:30-19:30	Muokkaus	Kisapuisto (Hervanta)	Enni Lehtinen
TI	17:30-18:30	Zumba	Hervake, sali 132, 1. krs	Olga Niemelä
KE	17:30-18:30	Kahvakuula	Ratina, Sali 2, 10 kertaa	Anna Kupila
TO	19:30-20:30	Venyttely	Hervake, sali 132, 1. krs	Olga Niemelä
KE	17:30-18:30	Juoksukoulu	Aloitus Ratina Sali 2, 27.3, 10 kertaa	Petteri Avola



Järvensivun minivalmennus



SUN LAHTI

—VOIMISTELUN ILOA—

6.-9.6.2013