

4.-5.9.2026 VIERUMÄKI

OPINTOPÄIVÄT



PERJANTAI

Kello	URHEILUHALLIN ALAKUNTOSALI	URHEILUHALLIN KENTTÄ 1	URHEILUHALLIN KENTTÄ 2	URHEILUHALLIN KENTTÄ 3	URHEILUHALLIN KENTTÄ 4	KASKELAN LIIKUNTASALI	VIERUMÄKI AREENA KENTTÄ 2	ULKOTILA	MUU	MUU
9.00–9.15	Bussikyty Lahden matkakeskukselta huom. ehdollinen osallistujamäärästä									
9.30	Ilmoittautuminen, urheiluhallin aula Näyttelyt aukeaa, urheiluhalli									
10.00–11.00	Avajaiset, urheiluhalli									
11.00–11.15	siirtymä									
11.15–12.00	Hyrox <i>Lari Suckman</i>	Käsipallo <i>Sam Kihlstedt</i>	Tunteet liikuttaa <i>Jutta Hautamäki Ilkka Aho</i>	Street racket <i>Jaakko Lattu</i> huom. ulkona	Push puck <i>Pierre McGuire</i>	Jazztanssi <i>Leena Keizer</i>	Skannaa ja aisti peliä <i>Martti Iivonen</i>	Pesäpallon tekniikkakoulu <i>Perttu Hautala</i> tekonurmikenttä	Kiertotalous liikunnanopetuksessa <i>Teemu Saarinen</i> UH luentokaari	Kuntosalitreeni farkkunuorisolle <i>Jere Vasarainen</i> UH yläkuntosali
12.00–13.30	Lounas (ravintola Puhti) ja näyttelyt (urheiluhalli) LIITO:n vuosikokous 12.30–13.15 (urheiluhallin luentokaari 12–13)									
13.30–14.15	Joukkueen rakentaminen <i>Markus Arvaja</i> Urheiluhallin luentokaari		Hyvinvoiva työyhteisö <i>Sina Silventoinen</i> Urheiluhallin luentokaari		Liikunnan ylioppilaskokeet <i>Kasper Salin</i> Urheiluhallin luentokaari		Kehorauha liikkumisen, oppimisen ja osallisuuden edellytyksenä <i>Heidi Maaranen</i> Urheiluhallin luentokaari		Neurokirjon (nepsy) oppilaiden huomioiminen liikunnan opetuksessa <i>Tero Jääskeläinen</i> Urheiluhallin luentokaari	
14.15–14.30	siirtymä									
14.30–15.15	Toiminnallisen harjoittelun skaalaus kouluissa <i>Iina Kilpinen</i>	Käsipallo <i>Sam Kihlstedt</i>	Tunteet liikuttaa <i>Jutta Hautamäki Ilkka Aho</i>	Liikunnan opetuksen ajankohtaiset <i>Matti Pietilä Thomas Vikberg</i> Urheiluhallin luentokaari	Palloilua pienessä tilassa <i>Jorma Mäkipää</i>	Jazztanssi <i>Leena Keizer</i>	Skannaa ja aisti peliä <i>Martti Iivonen</i>	Pesäpallo – motoriset perustaidot <i>Perttu Hautala</i> tekonurmikenttä	Vesipätevyys, oman osaamisen arviointi, vaatteet päällä uinti uimahalli	Kuntosalitreeni farkkunuorisolle <i>Jere Vasarainen</i> UH yläkuntosali
15.15–15.30	siirtymä									
15.30–16.15	Juoksutekniikka <i>Jesse Jokinen</i> huom. Ulkojuoksurata	Farkkuliikunta <i>Lea Smolander</i> <i>Esa Luukkonen</i>	Power mover-tanssi <i>Sanni Liljeström</i>	Tieto taskussa – liikettä ja hyvinvointia lähiluonnosta	Palloilua pienessä tilassa <i>Jorma Mäkipää</i>	Palauttava fascia method <i>Titta Skofelt</i>	Active cheer	Pesäpallo – motoriset perustaidot <i>Perttu Hautala</i> tekonurmikenttä	Vesipätevyys, oman osaamisen arviointi, vaatteet päällä uinti uimahalli	Tennistä kouluihin <i>Sami Huurinainen</i> ulkotenniskentät
16.15–16.30	siirtymä									
16.30–17.15	Toiminnallisen harjoittelun skaalaus kouluissa <i>Iina Kilpinen</i>	Pelikortit motivoivat osallistumaan – ideoita opetukseseen <i>Sini Troberg</i>	Shuffletanssin alkeet <i>Janna Latinna</i>	Yhteisellä toimivaksi ryhmäksi <i>Ella Ahtiainen</i>	Polar Team App: livesyke seurantaa kouluihin <i>Ville Uronen</i>	PilatesHIIT <i>Katja Laaksonen</i>	Active cheer	Flowpyöräily Ulkoliikunta-keskus	Vesipätevyyden opetuksen sisällöt luokilla 7–9 uimahalli	Tennistä kouluihin <i>Sami Huurinainen</i> ulkotenniskentät
17.15–19.00	Valkjärven rantasaunat lämpimänä									
20.00–	Iltajuhla sekä ruokailu, Vierumäki Areena									
	TYÖHYVINVOINTI		TAITO		SOVELTAMINEN		TIETO			

LAUANTAI

Kello	URHEILUHALLIN KENTTÄ 1	URHEILUHALLIN KENTTÄ 2	URHEILUHALLIN KENTTÄ 3	URHEILUHALLIN KENTTÄ 4	URHEILUHALLI	ULKONA	ULKONA	MUU	MUU	KASKELAN LIIKUNTASALI
10.00–10.45	YOU.FO RingCross <i>Erkko Laukia</i>	Yhteisellä toimivaksi ryhmäksi <i>Ella Ahtiainen</i>	Judoa kouluun <i>Katri Forsell</i>	Neurokirjon oppilaiden huomioiminen liikunnanopetuksessa	Pariakro <i>Leena Keizer</i> tatami	Flowpyöräily Ulkoliikunta-keskus	Criiio-krikettiin tutustuminen <i>Maija Scamans</i>	Padelia kouluun <i>Ari Murole</i> sisäpadelkentät	Vierumäkikisailut <i>Jubo Varkoi</i> UH:n edestä	Barre <i>Elina Rappula</i>
10.45–11.00	siirtymä									
11.00–11.45	Hyrox <i>Lari Suckman</i> huom. Alakuntosali	Bodybow	Judoa kouluun <i>Katri Forsell</i>	Liikekortit <i>Anna Haapalainen</i>	Pariakro <i>Leena Keizer</i> tatami	Tennistekniikka <i>Sami Huurinainen</i> ulkotenniskentät	Criiio-krikettiin tutustuminen <i>Maija Scamans</i>	Padelia kouluun <i>Ari Murole</i> sisäpadelkentät	Oikeanlainen mielentila opetuksessa <i>Lauri Laberto</i> UH luentokaari	Aerobic lattiasarja <i>Elina Rappula</i>
11.45–12.00	siirtymä									
12.00–13.00	Lounas, ravintola Puhti									
13.00–13.45	Käsipallon sovellukset <i>Sam Kahlstedt</i>	DanceMix <i>Elina Rappula</i>	Triikkaus <i>Topi Rantanen</i>	BodyControl Mobility <i>Santeri Hynninen</i>	Juoksutekniikka <i>Jesse Jokinen</i> ulkojuoksurata	Tennistekniikka <i>Sami Huurinainen</i> ulkotenniskentät	Frisbeegolfin soveltamis- mahdollisuudet <i>Justus Seppälä</i>	Puistogolf	Oikeanlainen mielentila opetuksessa <i>Lauri Laberto</i> UH luentokaari	Fasciamethod 90 min <i>Titta Skofelt</i>
13.45–14.00	siirtymä									
14.00–14.45	Käsipallon sovellukset <i>Sam Kahlstedt</i>	Shuffletanssin alkeet <i>Janna Latinna</i>	Triikkaus <i>Topi Rantanen</i>	YOU.FO RingCross <i>Erkko Laukia</i>	BodyControl Mobility <i>Santeri Hynninen</i> tatami	Suppailu Valkjärven ranta	Frisbeegolfin soveltamis- mahdollisuudet <i>Justus Seppälä</i>	Golfin tekniikka Range	Hyvinvoiva yksilö <i>Sina Silventoinen</i> UH luentokaari	
	TYÖHYVINVOINTI		TAITO		SOVELTAMINEN		TIETO			

PERJANTAI 4.9.2026

9.15–	Bussikyty Lahden Matkakeskukselta
9.30–17.00	Ilmoittautuminen, urheiluhalli
9.30–13.30	Näyttelyt, urheiluhalli
10.00–11.00	Avajaiset, urheiluhalli
11.15–12.00	Demo 1
12.00–13.30	Lounas, ravintola Puhti
12.30–13.15	LIITO ry:n vuosikokous, urheiluhalli
13.30–14.15	Demo 2
14.30–15.15	Demo 3
15.30–16.15	Demo 4
16.30–17.15	Demo 5
17.15–19.00	Valkjärven Rantasaunat
20.00–	Illallinen ja iltajuhla, Vierumäki Areena

Iltajuhla

20.00 Vierumäki Areena

LAUANTAI 5.9.2026

9.30–12.00	Ilmoittautuminen, urheiluhalli
10.00–10.45	Demo 1
11.00–11.45	Demo 2
12.00–13.00	Lounas, ravintola Puhti
13.00–13.45	Demo 3
14.00–14.45	Demo 4
15.15–	Bussikyty Lahden matkakeskukselle



Vierumäki pidättää oikeudet ohjelman muutoksiin.

OPINTOPÄIVÄT 2026

Kohderyhmä

Liikuntaa ja terveystietoa opettavat opettajat ja alan opiskelijat. Osallistuminen edellyttää LIITO ry:n jäsenyyttä (vuoden 2026 jäsenmaksu tulee olla maksettuna ennen opintopäiviä). Koulutus on Veso-kelpoinen.

Järjestäjät

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat, LIITO ry ja Suomen Urheiluopisto, Vierumäki

Osallistumismaksut

- perjantai ja lauantai
Hinnat sisältävät ohjelman, materiaalin, todistuksen, ohjelmaan merkityt ruokailut ja sisäänpääsyn iltajuhlaan.
Hinnat eivät sisällä majoitusta. Katso lisätietoja majoitusvarauksesta kohdasta "majoitus".
 - o Jäsenet:
 - 190 € 1.6.2026 mennessä ilmoittautuneet
 - 205 € 2.6.-12.8.2026 ilmoittautuneet
 - 220 € 13.8.-19.8.2026 ilmoittautuneet
 - o Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, hoito- ja vuorotteluvapaalla olevat jäsenet:
 - 135 € 1.6.2026 mennessä ilmoittautuneet
 - 150 € 2.6.-12.8.2026 ilmoittautuneet
 - 165 € 13.8.-19.8.2026 ilmoittautuneet
- perjantai tai lauantai
Sisältäen ohjelman, materiaalin, todistuksen, lounaan. Yhden päivän osallistujat voivat ilmoittautua erikseen iltajuhlaan, hintaan 40 euroa.
 - o Jäsenet:
 - 125 € 1.6.2026 mennessä ilmoittautuneet
 - 140 € 2.6.-12.8.2026 ilmoittautuneet
 - 155 € 13.8.-19.8.2026 ilmoittautuneet
 - o Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, hoito- ja vuorotteluvapaalla olevat jäsenet:
 - 80 € 1.6.2026 mennessä ilmoittautuneet
 - 95 € 2.6.-12.8.2026 ilmoittautuneet
 - 110 € 13.8.-19.8.2026 ilmoittautuneet

Lisätietoja

Opintopäivien ajankohtaiset tiedot löydät osoitteesta: vierumaki.fi/opintopäivat2026

Peruutusehdot

Peruutus ennen 12.8.2026

- Osallistumismaksusta palautetaan 50 % ilman lääkärintodistusta.
- Lääkärintodistuksella palautetaan 100 % osallistumismaksusta.

Peruutus ajalla 13.8.–4.9.2026

- Osallistumismaksua ei palauteta ilman lääkärintodistusta.
- Lääkärintodistuksella palautetaan 100 % osallistumismaksusta,
- josta vähennetään 20 € toimistokulut.

Majoitus

Osallistujille on varattu kiintiöhinnoina huoneita sporttitalo Pihkalasta. Osallistujat varaavat ja maksavat majoituksensa itse.

Osallistujat voivat varata muita Vierumäen majoituksia vapaana olevan saatavuuden mukaan alennuskoodilla "LIITO10", joka oikeuttaa 10 % alennukseen majoituksen hinnasta.

• Hotelli Fennada

Hotelli Fennada on moderni ja laadukas hotelli keskeisellä paikalla, ravintola- ja liikuntapalveluiden ytimessä. Uimahalli & Spa:n sekä alueen ravintolat sijaitsevat yhdyskäytävän päässä, kulku kätevästi sisäkäytävällä.

• Sporttitalo Pihkala

Sporttitalo huokuu käytävillä ja hotellin uudistuneet huoneet ovat tyylikkään rennot ja raikkaat. Kaikkialla on huomioitu liikkujan ja urheilijan perustarpeet, sporttikamujen kuivatus ja välipalojen kylmäsäilytys. Majoittamalla Sporttitalo Pihkalassa asut keskeisellä paikalla, alueen ytimessä.

Hotellin vastaanotto sijaitsee alueen päävastaanotossa, Hotelli Fennadassa.

Sporttitalo Pihkalan hinnat 4.-5.9.2026:

- o 1 hengen huone 100 €
- o 2 hengen huone 110 €
- o 3 hengen huone 150 €

Majoitushinnat ovat voimassa siihen asti, kun ko. majoitusta on saatavilla.

Hinnat sisältävät aamiaisen sekä wi-fi:n.