

Ohjaajat kaudella 2025 - 2026



TIINA AALTO, Jooga

”Jooga on lempeän dynaamista. Saamat harjoittavat sekä kehon että mielen joustavuutta, tasapainoa ja voimaa. Tunti sopii kaikenlaisille, normaalin liikuntakyvyn omaaville henkilöille.”

NIINA VIEROLA, Jooga

”Yinjooga on hermostoa rauhoittavaa, kehoa lempeästi avaavaa, olemisen joogaa. Harjoituksissa päästetään irti tekemisestä ja pyrkimyksistä sekä antaudutaan asanan hoitaville vaikutuksille.”

NIINA JOKINEN, Lasten lauantai



”Olen harrastanut liikuntaa, erityisesti ryhmäliikuntaa koko ikäni. Pidän tärkeänä lasten liikkumista eikä ole mikään niin hienoa kuin lasten iloinen temmeltäminen yhdessä vapaasti isossa tilassa. Innolla ja ilolla jumppaamaan!”

MIRA ANTTILA, Balans



”Olen kasvanut ja varttunut jumppasaleilla, ja ryhmiä olen ohjannut 15-vuotiaasta lähtien. Lopulta ihmisen liikkumisesta tuli myös työni, sillä toimin fysioterapeuttina. Ryhmässä on ihanaa. On hienoa tarjota kävijälle mahdollisuus turvallisesti pitää huolta kehostaan ja mielestään.”

JUNARD LUSTRE, Keskiviikkotanssit, Lasten tanssi



Muutin Filippiineiltä Suomeen ja Mänttään vuoden 2024 lopussa. Olen ollut useita vuosia zumbaohjaajana. Viime kauden ohjasin aikuisten zumbaa ja lasten tanssia. Tunneilla mukana iloa ja innostusta!

TEIJA HEINONEN, Lasten lauantai, varaohjaaja Balans ja Keskiviikkotanssit



KRISTIINA LAMMINPÄÄ, Tehokas kuntojumppa, Hyvän Olon jumppa



”Aloitin ohjaajan urani jo opiskeluaikoina, eli 90-luvun alkupuolella Jyväskylässä. Siihen aikaan aerobic oli IN ja POP, ja sitähän veivattiin. Jatkoin ohjaajana Orivedellä ja vuodesta 1999 Mäntässä. Koulutukseltani olen liikuntaan erikoistunut luokanopettaja.”

OUTI KORTELAHTI, Hyvän Olon jumppa

”Olen aina tykännyt ja tykkään edelleen harrastaa monipuolisesti kaikenlaista liikuntaa. Kesäisin ehkä pyöräily on tärkein laji ja salilla käynti. Talvella hiihto varsinkin tunturissa on hyvin mieleistä. Ohjaamisesta olen aina tykännyt, jo ennen kuin Sykkeellä aloitinkaan.”

HENNA KETONEN, Hyvän olon -jumppa



”Nuorena ykköslajini ja intohimoni oli pesäpallo. Jumppaohjaajaksi ajauin vähän vahingossa, mutta kun sille tielle lähdin, vaihtui Kidmix pian Hyvän olon jumppaan, Taaperojumppaan ja välillä myös Poweriin. Kahvakuulaohjaajaksi kouluttauduin 2010-luvun puolivälin paikkeilla ja testasin myös kisalavoja. Ohjaaminen on kuitenkin minun juttuni. Ammatikseni opetan historiaa ja yhteiskuntaoppia ja vapaa-ajalla jumppaan, neulon, luen ja kesäisin pelaan suurinta laji-ihastustani tennistä.”

KRISTA VANHA-JAAKKOLA, Kahvakuula, Hyvän olon jumppa



”Olen lenkkeillyt pienestä pitäen koirien kanssa. Ryhmäliikunta tuli kuvioihin lasten vauvuusvuosien jälkeen, kun kaipasin sitä kuuluisaa omaa aikaa. Kahvakuula vei minut heti mennessään, kun se alkoi Sykkeellä kesällä 2014. Parasta lajissa on sen monipuolisuus ja tehokkuus. Lisäksi koskaan ei ole valmis, sillä aina voi päättää selättää seuraavan koon kuulan.”

VIRPI LEPPÄ, Jumppakoulu



”Olen harrastanut jumppaa pikkutyöstä asti ja osallistunut monenlaisiin esityksiin jumpparyhmäni mukana. Hienot muistot lapsuuden kivoista hetkistä ovat vieläkin hyvässä muistissa. Nyt olen itse vetänyt useita vuosia lasten jumppaa, ja joka kerta on niin ihana nähdä iloisia kasvoja ja tekemisen riemua.”