



OHJAAJAT KAUDELLA 2026 -2027



JUUDIT RITARANTA, Hyvän Olon Jumppa

Olen aina tykännyt harrastaa liikuntaa ja vapaa-ajallani pelaankin jalkapalloa. Myös ryhmäliikunnat ovat olleet aina suosikkejani. Ohjaamisesta

innostuin Sykkeellä kesällä 2026, kun minua pyydettiin mukaan toimintaan. Ammatiltani olen luokanopettaja.



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."



KRISTIINA LAMMINPÄÄ, Tehokas kuntojumppa

"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."

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 jumppia, ja joka kerta on niin ihana nähdä iloisia kasvoja ja tekemisen riemua.



**KRISTA
VANHA-JAAKKOLA**,
Kahvakuula

"Olen lenkkeillyt pienestä pitäen koirien kanssa. Ryhmäliikunta tuli kuvioihin lastenvauvuusien 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."



JENNA SUHONEN,
Keskiviikkotanssit

Klassinen baletti vei sydämeni 4-vuotiaana ja sen jälkeen painotus on hiljalleen siirtynyt kohti jazzia, streetin alalajeja ja lattareita. Monipuolisesta

kokemuksesta johtuen tunneillani pääsee nauttimaan etenkin eri rytmien yhdistämisestä klassikkobiiseihin ja tämän hetken parhaimpiin hitteihin. Tulevana liikunnanohjaajana (AMK) haluan, että tunneillani tehdään turvallinen tekniikka ja hyvä tunnelma edellä!



TEIJA HEINONEN,
Keskiviikkotanssit ja Lasten lauantai



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!"