

# TOIMINTA- SUUNNITELMA 2022

Turun Naisvoimistelijat ry



# TURUN NAISVOIMISTELIJAT RY

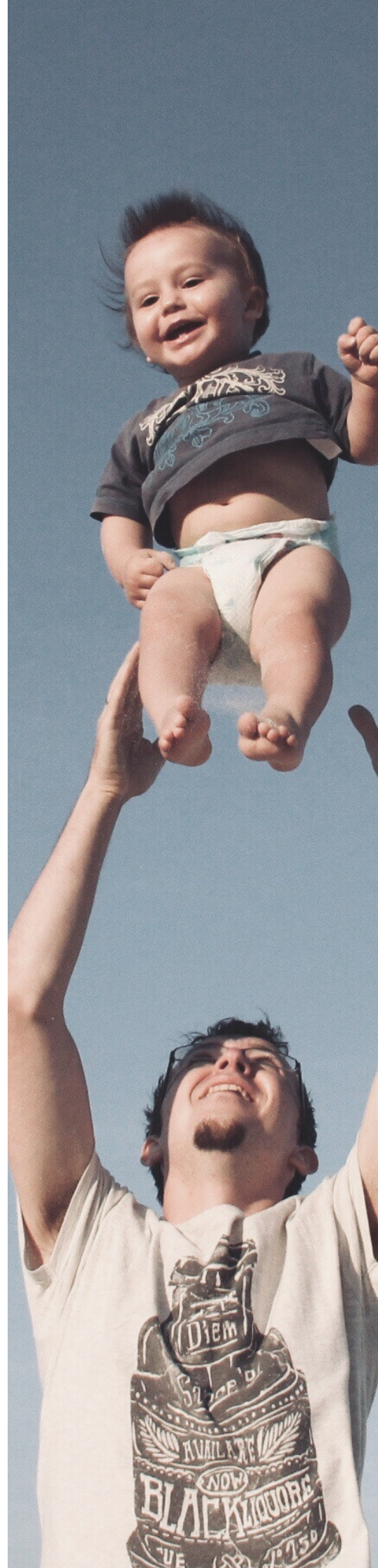
Turun Naisvoimistelijat ry aloittaa 116. toimintakautensa vuonna 2022. Seuralla riittää historiaa ja perinteitä 1900-luvun alusta saakka. Olemme toimineet voimistelun edelläkävijöinä ja trendinluojina niin Turussa kuin valtakunnallisestikin ja toivomme jatkavamme samaa linjaa myös tulevina vuosina.

Vuonna 2022 elämme jo pikkuhiljaa koronan jälkeistä aikaa. Alamme tottua uuteen normaaliin, jossa kävijöitä seurataan, käytämme maskia ja huolehdimme käsihygieniasta entistä tarkemmin. Turun Naisvoimistelijat haluavat tarjota asiakkailleen mahdollisimman turvallisen ympäristön harrastajille ja urheilijoille. Näistä huolehtimalla uskomme, että monet uudet ja entiset harrastajat uskaltavat turvallisesti jatkaa ja aloittaa taas jumppaamisen.

## TOIMINTALINJA

Me Turun Naisvoimistelijoissa uskomme, että kaikilla on oikeus liikkua henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti ikä- ja taitotaso huomioiden. Tämän vuoksi palveluvalikoimastamme löytyy myös vuonna 2022 kaikkiin taitotasoihin sopivia vaihtoehtoja.

Harrasteliikuntamme ja kilpavalmennuksemme tehtävät ovat ilon, terveyden, energian ja taidon tuottaminen. Näin meillä tarjotaan kaikille mahdollisuus harrastaa ja menestyä.



# ARVOT

TNV:llä olemme sitoutuneet pitkäjänteiseen, jatkuvaan toiminnan kehittämiseen ja tarjoamaan laadukasta toimintaa ympäri vuoden.

## PALVELEMME YKSILÖLLISESTI

TNV:llä me kohtaamme jokaisen ihmisenä ja yksilönä. Jokaisen oma taitotaso ja motivaatio otetaan huomioon niin valmennuksessa kuin harrasteryhmissäkin. Jokainen aikuinen ja lapsi on tervetullut seuraamme omana itsenään.

## LIIKUTAMME TERVEELLISESTI JA TURVALLISESTI

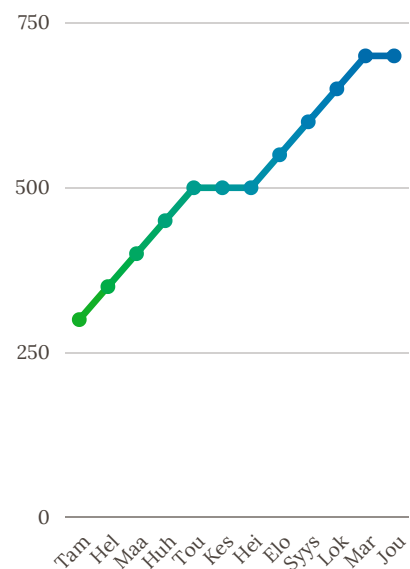
Toimintamme perustuu vallitseviin tietoihin terveydestä, sen kehittämisestä ja ylläpitämisestä. Takaamme jokaiselle liikkujalle turvalliset tuntisitällöt ja olosuhteet, jolloin jäsenemme voivat keskittyä olennaisimpaan eli liikkumiseen.

## TOIMIMME LAADUKKAASTI JA SUUNNITELMALLISESTI

TNV:n toiminnan laadun takeena ovat ammattitaitoiset ohjaajamme ja valmentajamme. Jokainen heistä on käynyt vaaditut koulutukset. Pidämme huolta myös siitä, että heille on tarjolla lisäkoulutuksia osaamisen päivittämiseen ja ylläpitämiseen.

## JÄSENMÄÄRÄN TASAINEN KASVU 2022

Laadukas toimintamme houkuttelee uusia harrastajia



# 700

Vähintään 700 jäsentä  
vuonna 2022

# JÄSENTIEDOTUS

Turun Naisvoimistelijat viestii monikanavaisesti jäsenistölleen ja markkinoi toimintaansa aktiivisesti ulospäin niin sosiaalisessa mediassa kuin perinteisimmillä kanavilla.

## JÄSENLEHTI

TNV:n jäsenlehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa aina kauden alkaessa. Jäsenlehti toimii niin sisäisenä kuin ulkoisena viestintäkanavana. Jäsenlehden toimituksesta vastaa koordinaattori ja sen rakentamiseen osallistuvat sektorivastaavat. Jäsenlehti lähetetään jäsenistölle sähköisenä ja sitä tulostetaan Energymille jaettavaksi.

## HOIKA

Turun Naisvoimistelijat käyttää Voimisteluliiton tarjoamaa Hoika -jäsentietojärjestelmää. Järjestelmän kautta jokainen voi nähdä mille tunneille ja ryhmiin voi ilmoittautua ja sitä kautta voi maksaa jäsenmaksun ja kausimaksut.

Turun Naisvoimistelijoiden joukkueiden jäseniä laskutetaan Hoikan kautta.

Hoikan kautta teemme myös jäsenviestintää ajankohtaisista asioista liittyen esimerkiksi näytöksiin tai muihin tuleviin tapahtumiin ja vallitseviin terveysmääräyksiin.

## WHATSUPP -KANAVA

TNV:n omassa Whatsapp -kanavassa markkinoidaan tapahtumia ja toimintaa. Siellä ilmoitetaan ad hoc -asioita, kuten tuntuuutoksia, ohjaajan vaihdoksia ja mahdollisia peruutuksia.



# VIESTINTÄ

TNV:llä olemme sitoutuneet pitkäjänteiseen brändiä kasvattavaan jatkuvaan viestintään. Viestimme toiminnastamme monikanavaisesti ja laadukkaasti ympäri vuoden.

## SOSIAALINEN MEDIA

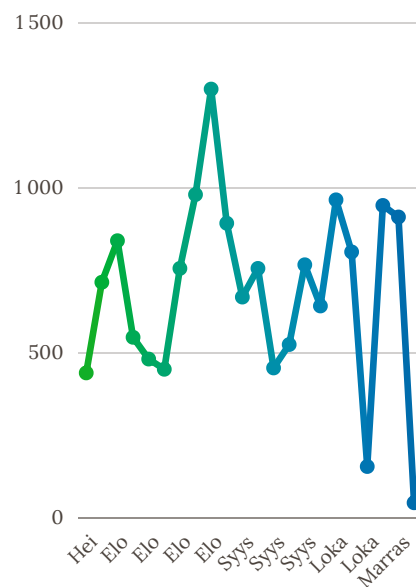
Turun Naisvoimistelijat näkyy ja toimii aktiivisesti sosiaalisen median kanavissa. Instagram tähtää toiminnan esittelemiseen. Siellä näkyy kuvia niin treeneistä kuin toimistolta, niin harraste kuin kilpailupuolelta, niin aikuisten kuin lasten ja nuorten treeneistä. Siellä nostetaan esiin niin joukkuevoimistelijoita, tanssijoita kuin valmentajiakin. Monilla joukkueilla on myös omat tilit ja myös heidän tarinoitaan ja kuviaan jaetaan TNV:n Instagramissa.

Facebookissa näkyy kuvia näytöksistä ja saavutuksista. Siellä voi olla myös esittelyjä joukkueista ja henkilöistä. Facebookin kautta markkinoidaan tulevia tapahtumia ja päivittäistä toimintaa. Digitaaliseen markkinointiin varataan osa markkinointibudjetista.

Facebookin julkaisujen kattavuustilastoja oikealla.

## NETTISIVUT

Nettisivuiltamme löytää perustietoa yhdistyksestämme ja tarjoamastamme toiminnasta. Ajankohtaista -osio kertoo missä mennään juuri nyt. Nettisivuilta löydät yhteystiedot niin johtokuntaan, työntekijöihin, kuin valmennukseenkin.



983

Seuraajaa  
Instagramissa

# AIKUISLIIKUNTA

Vuoteen 2022 aikuisten liikuntasektori (Aili) suuntaa seuran suurimpana sektorina. Tavoitteena on erityisesti kasvattaa seuran jäsenmäärää ja realistisesti tavoite asetetaan ”aikaan ennen korona-aikaa”.

Tuntitarjonnassa keskitytään tarjoamaan helposti tavoitettavaa ryhmäliikuntaa kaikenikäisille naisille ja miehille Turun alueella niin Energygym liikuntakeskuksessa kuin lähikouluilla. Tuntitarjonnan tavoitteena on olla monipuolista, jotta jokainen jumppaaja löytäisi tarjonnasta itselleen sopivan ryhmäliikuntatunnin tai kaksi. Vuonna 2022 sektori keskittyy tarjoamaan uusille jäsenille helposti tarjonnasta poimittavat ns. matalan kynnyksen tunnit.

## TUNTITARJONTA 2022

Vuonna 2022 jatketaan Ailin uusien tuulien etsimistä ja kehittelyä, jotta voimme tarjota aikuisliikkujiille yhä monipuolisempia tuntivaihtoehtoja ja olla näin kilpailukykyisiä toimijoita yksityissektorin kanssa. Tarjontaa monipuolistetaan seuraamalla aktiivisesti uusien tuntien mukaantuloa niin Suomessa kuin maailmallakin sekä otetaan ideoita vastaan seuran omilta koulutetuilta ohjaajilta ja pyritään vastaamaan jäsenistön esittämiin toiveisiin. Tuntitarjonnassa huomioidaan myös miehet niin, että ohjelmassa on ainakin yksi ohjattu tunti / päivä, joka sopii myös miehille. Myös lyhyet workshop-tyyliset viikonloput tai useamman kerran lisämaksullisia kursseja on suunnitteilla keväälle ja syksyille, joista voidaan jo mainita tuleva äänimaljarentoutus.

Lisätään asiakkaille ja ohjaajille jaettavan informaation määrää, hyödyntäen somea eli sosiaalista mediaa, sähköpostituslistaa sekä uutena on otettu käyttöön Whatsupp-ryhmä ailin ohjaajille.



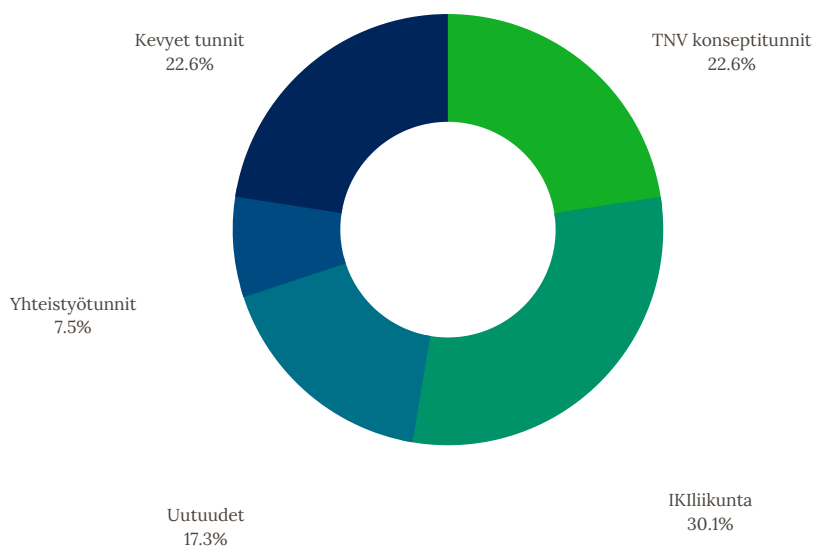
TNV:n omat konseptitunnit TNV-pumppi ja TNV-Body, jatkavat ohjelmassa, mikä takaa asiakkaille tietyn laadun ja tuntirakenteen näillä tunneilla. Seura kannustaa edelleen ohjaajia hakeutumaan ohjaajakoulutuksiin osallistumalla koulutuksen kustannuksiin. Myös 2022 pidetään uusien ohjaajien kohdalla kiinni ns. näytetunneissa, vaikka ohjaustyötä hakevalla ohjaajalla olisikin entuudestaan ohjaajakokemusta.

### YHTEISTYÖ ERI TAHOJEN KANSSA

Vuonna 2022 Aili yrittää lisätä yhteistyötä Kaupungin Liikuntaviraston kanssa.

Ailin tavoitteena olisi saada 1-2 kaksi ryhmää viikossa miesten Kunnan Äijät ja Leidit Liikkeellä- ryhmissä. Tunteja voisi olla Energymillä ja kouluilla, kuten aiemminkin.

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän kanssa yhteistyössä toteutettu Hannuniiton tuolijumppa jatkuu, pienen hartaushetken kanssa tilavuokra on ilmainen. Lisäksi vuoden aikana tehdään mahdollisesti pienempiä yhteistyöprojekteja muiden yhdistysten kanssa.



### TUNTITARJONTA 2022

Tarjonnassamme löytyy helposti tavoitettavaa ryhmäliikuntaa kaikenikäisille naisille ja miehille Turun alueella niin Energym - liikuntakeskuksessa kuin lähikouluilla.



38

viikkotuntia  
monipuolista liikuntaa

# TAPAHTUMIA 2022

10.1.-6.5.2022 Kevätkausi (18 vkoa)

Kevätkausi päättyy 6.5. ja Ikiliike-korttien voimassaolo päättyy.

Kesäjummat 9.5.-28.8.2022

29.8.-4.12. Syyskausi (14 vkoa)

5.12.-8.1.2023 Kinkkujummat, supistettu aikataulu

## TAMMIKUU

6.1. Loppiaisrieha, jossa aililla 3 ”avoimet ovet”- tuntia

10:00-11:00, 11:30-12:30, 13:00-14:00

10.1. Kauden starttipalaveri ohjaajille Energymillä

## HELMIKUU

14.2. Ystävänäpäivänä jäsenet voivat tuoda ystävänsä mukaan velotuksetta jumppaan

-> iltaan voitaisiin tiedustella jumppavaatemyyntiä tai muita tuote-esittelijöitä paikalle.

vkolla 8 Hiihtisjummat, supistettu aikataulu

## MAALISKUU

vkolla 9 alkaa äänimaljarentoutus 5 x -kurssi (jos osallistujia riittävästi ilm.ennakkoon)

## HUHTIKUU

Pääsiäinen 15.4. Pitkäperjantai ei tunteja

16.4. Tunnit normaalisti

17.4.-18.4. ei tunteja

Vappu 30.4. aamutunnit normaalisti

## TOUKOKUU

1.5. Vapunpäivänä ei tunteja

## ELOKUU

28.8. Syyskauden starttipalaveri ohjaajille Energymillä

## LOKAKUU

vkolla 42 Syystisjummat, supistettu aikataulu

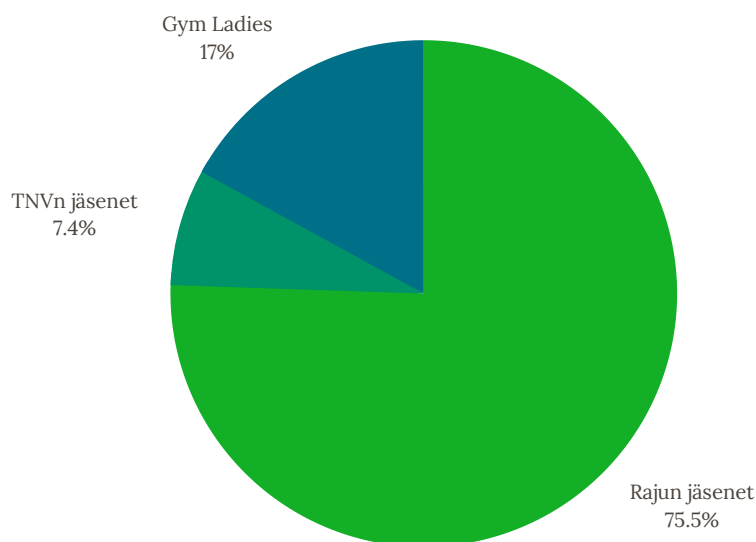




# GYMNAESTRADA

Voimistelun suur tapahtuma Tampereella 9.-12.6.2022. Gymnaestrada on liikkeen ja voimistelun supertapahtuma niille joita liikuttaa ilo, ihmiset ja hyvä fiilis.

Suomen suurin ja näyttävin liikunnallinen kaupunkitapahtuma kokoaa harrastajat esiintymään, kilpailemaan, oppimaan ja kokemaan paljon uutta.



## GYM LADIES

TNVn Gym Ladies osallistuu isolla porukalla Gymnaestradaan.

## YHTEISTYÖ RAISION JUMPPAREIDEN KANSSA

Osallistumme Gymnaestradaan yhteistyössä Raision jumppareiden kanssa Kirkkaat vedet -esityksellä. Helpohko esitys takaa matalan kynnyksen osallistumisen, kaikki halukkaat voivat osallistua.

## TANSSI JA JOUKKUEVOIMISTELU

Tavoitteena on, että tanssi- ja voimistelijoukkueet esiintyisivät Gymnaestradassa, joko tapahtumaan sisältyvissä kisoissa, tai ns. kaupunkilavoilla.



# 20

Gymnaestradaan osallistuvien jäsenten määrä

# LAPSET JA NUORET

Lasten- ja nuorten harrastesektorilla (LaNu) liikuttaa viikottain 120 lasta ja nuorta, unohtamatta aikuinenlapsi ja babymove-ryhmiä.

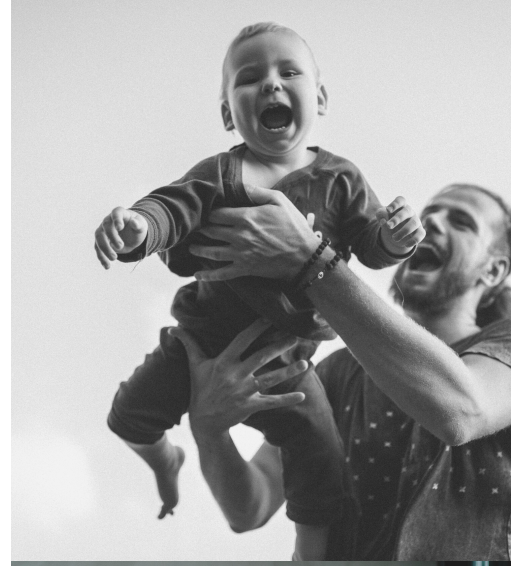
Seuramme tarjoaa liikunnan iloa, taitojen harjoittelua, samanikäisten seuraa, positiivisessa ja kannustavassa ilmapiirissä turvallisen aikuisen kanssa. Pyrkimys kilpa- ja harrastesektoreiden saumattomaan yhteistyöhön takaa sen, että lapsille ja nuorille on selkeä polku siirtyä harrastepuolelta kilpavalmennuksen pariin, kuten myös toisin päin. Tavoitteena vuodelle 2022 on lisätä samanaikaisia tunteja aikuisten harrastesektorin kanssa, jotta huoltajilla ja lapsilla on mahdollisuus yhtäaikaiseen liikkumiseen.

Lasten harrastekausi päättyy seuran yhteiseen voimistelunäytökseen ja ne tarjoavat mahdollisuuden jokaisella päästä esittämään kauden aikana opittuja taitoja.

## TAVOITE

Seuran tulee varmistaa, että lasten ryhmien ohjaajilla on riittävät tiedot ja osaaminen seuran standardien mukaisten laadukkaiden tuntien ohjaamiseen.

Positiivisen minäkuvan kehittäminen ja kannustaminen terveellisiin elämäntapoihin on tärkeänä työvälineenä jokaisen ohjaajan tuntisuunnittelun taustalla.

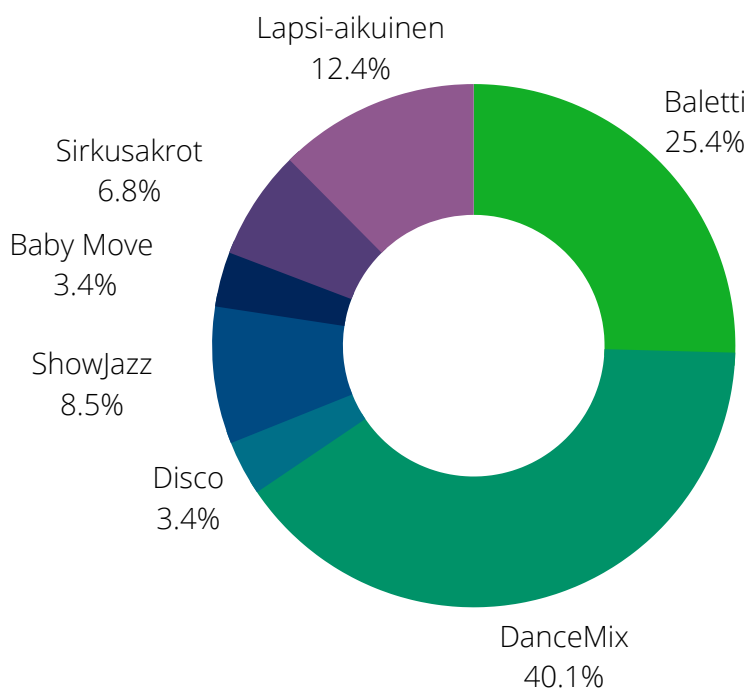


## VIESTINTÄ JA YHTEISTYÖ HUOLTAJIEN KANSSA

Käytämme viestintään pääsääntöisesti Hoikan-palveluamme. Ohjaajat viestivät vanhemmille kasvokkain sekä kauden alussa perheille jaettava infokirje ryhmän toiminnasta sekä ohjaajan yhteystiedot.

## TUNTITARJONTA 2022

Tuntitarjonta on tällä hetkellä tanssipainoittainen ja tunnit ovat arki-iltaisain, lukuunottamatta sunnuntain aikuinen-lapsi tuntia. Aikataulujen suunnittelulla pyritään välttämään aulaan syntyvää ruuhkaa.



## TÄRKEITÄ PÄIVÄMÄÄRIÄ

Tammikuu kevätkausi starttaa 11.1.

Helmikuu tuo kaveri-kerta, hiihtolomalla ei tunteja - Hiihtis leiri

Maaliskuu

Huhtikuu

Toukokuu kausi päättyy 13.5. kevätinäytös

Kesä-heinäkuu - päiväleirit

Elokuu syyskausi starttaa 22.8.

Syyskuu - Syystis leiri

Lokakuu syysloma

Marraskuu

Joulukuu kausi päättyy 10.12. joulunäytös



# 120

lasta ja nuorta liikkuu  
harrasteryhmissämme  
viikottain