



# TOIMINTA- SUUNNITELMA 2024



TURUN NAISVOIMISTELIJAT RY



# Sisällys

01

TNV seura

02

Vuosikello

03

Hinnasto

04

Viestintä

05

Aikuisliikunta

06

Lapset ja nuoret

07

Joukkuevoimistelu

08

Tanssi

09

Siskåt

10

Kilta

11

GymLadies

## **Turun Naisvoimistelijat ry on vuonna 1906 perustettu perinteikäs turkulainen voimisteluseura.**

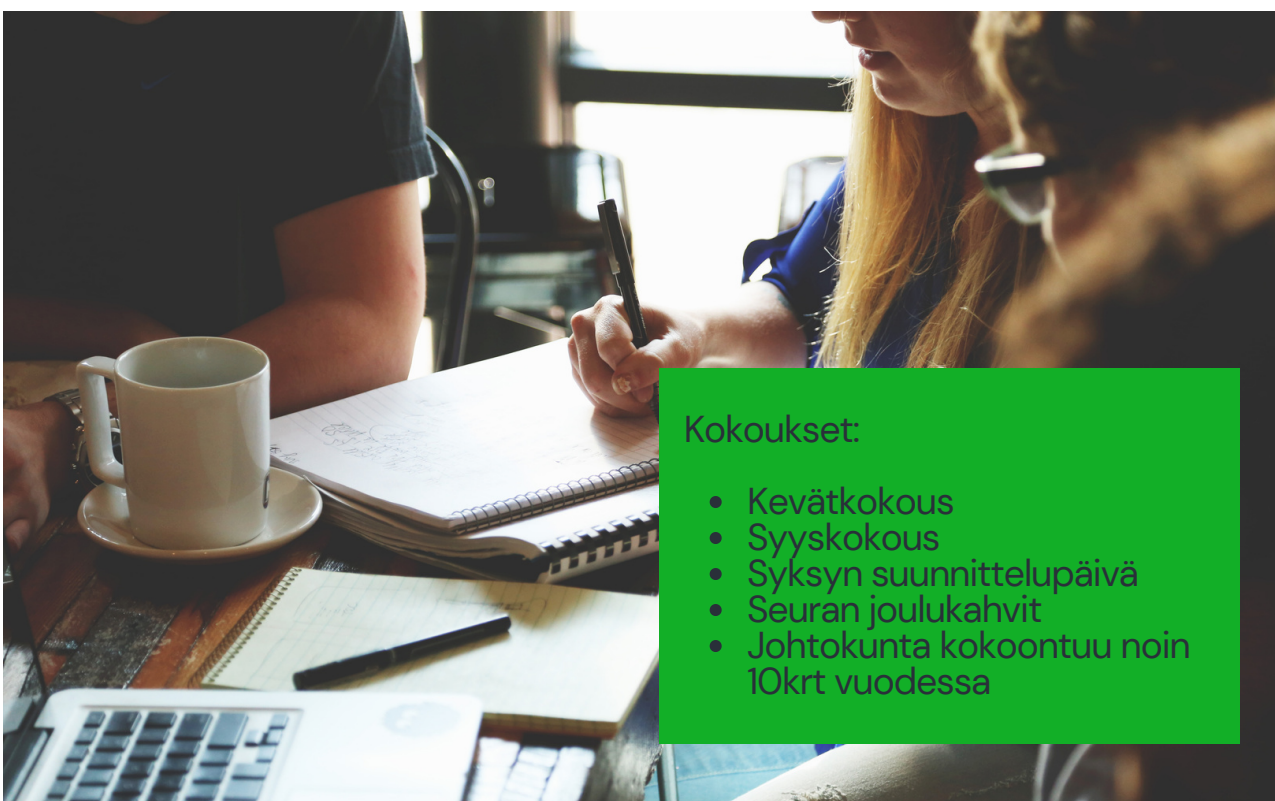
Olemme toimineet voimistelun edelläkävijöinä ja trendiluojiina niin Turussa kuin valtakunnallisestikin ja jatkamme samaa linjaa myös vuonna 2024.

Turun Naisvoimistelijat haluavat tarjota jäsenilleen mahdollisimman turvallisen harrastamisen ympäristön. Toimintamme perustuu vallitseviin tietoihin terveydestä, sen kehittämisestä ja ylläpitämisestä. Takaamme jokaiselle liikkujalle turvalliset tuntisisällöt ja olosuhteet.

- Palvelemme yksilöllisesti.
- Liikutamme terveellisesti ja turvallisesti.
- Toimimme laadukkaasti ja suunnitelmallisesti.

Harrastajille tarjoamme noin sata viikkotuntia monipuolista ryhmäliikuntaa, jota koulutetut ohjaajamme vetävät omassa Liikuntakeskuksessamme Energymissä ja turkulaisten koulujen liikuntasaleilla. Aikuisten ja lasten & nuorten harrastustoiminnan lisäksi TNV:ssä voi valmennuksen puolella harrastaa tavoitteellisemmin voimistelua ja tanssia. Liikkuminen TNV:ssä on monipuolista, helppoa ja edullista.

Toiminnastamme vastaa johtokunta, jonka jäsenet ovat vapaaehtoisia seuran jäseniä.



### **Kokoukset:**

- Kevätkokous
- Syyskokous
- Syksyn suunnittelupäivä
- Seuran joulukahvit
- Johtokunta kokoontuu noin 10krt vuodessa

# VUOSIKELLO 2024



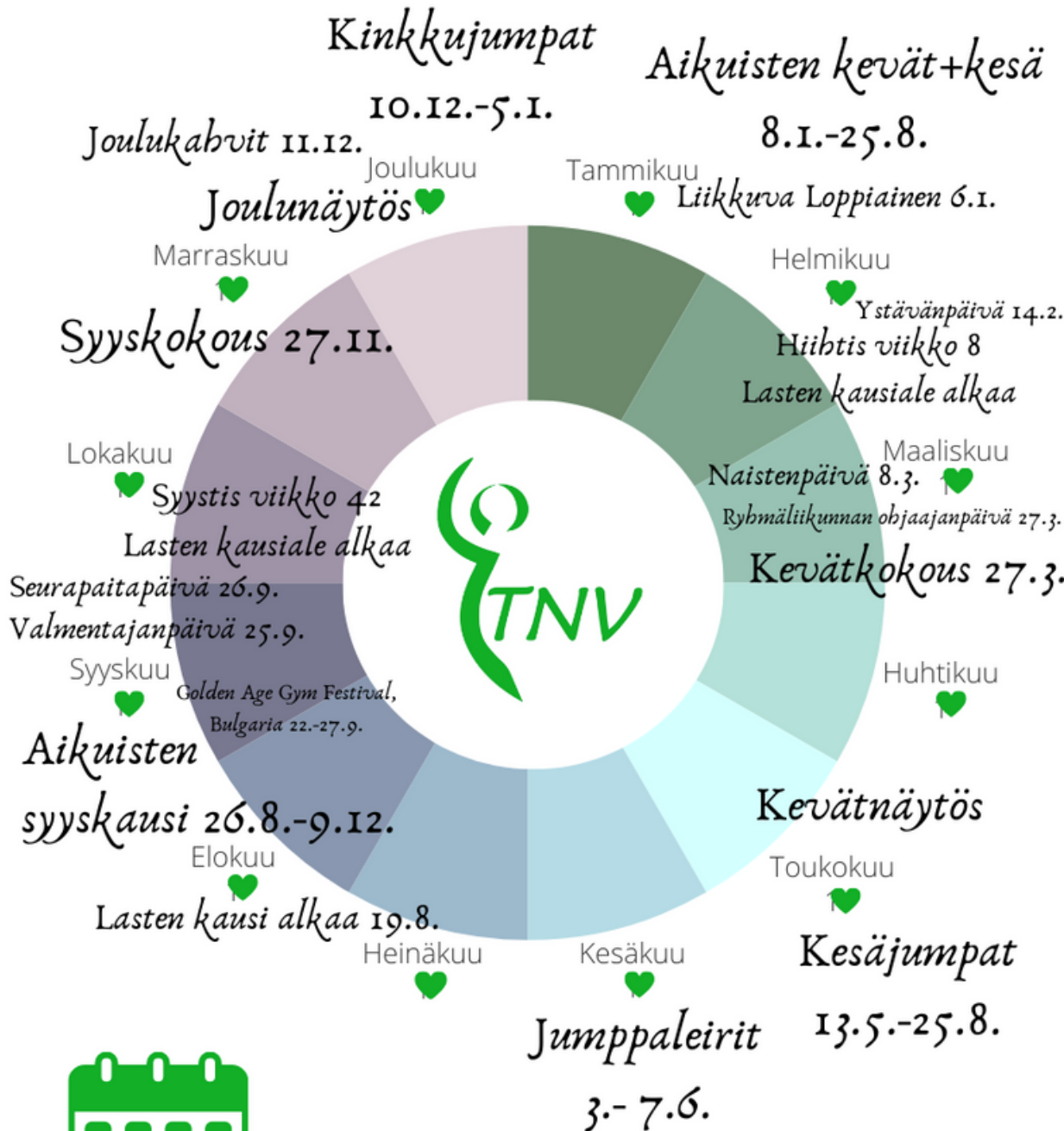
# 365

Toimintaa ympäri  
vuoden lähes jokaisena  
päivänä

# Jäsenet

Tavoitteena on pysyä yli 1000 jäsenen  
seurana

TNV:N VUOSI 2024



[www.tnv.fi](http://www.tnv.fi) | [@tnv\\_finland](https://twitter.com/tnv_finland) | [@tnvturku](https://twitter.com/tnvturku)



# HINNASTO 2024

## LIIKUNTAMAKSUT VUODELLE 2024



Kevät + kesä 185€  
Kesä 75€  
Syksy + kinkkujumpat 165€

OPISKELIJA JA  
+65V ALE -20%



IKliike kevät 60€  
IKliike kesä 50€  
IKliike syksy + kinkkujumpat 70€



Vapaajäsen Energymin vuosimaksu 65€



Tutustumismaksu 10€ (koulu/Energym)



Kertamaksut vain jäsenille:  
Koulu 5€  
Energym 9€  
10x kortti 80€



Erilliskurssit kurssikohtaisesti alk. 35€



Lasten ja nuorten ryhmät 75-90€ / kausi  
Lasten tutustumismaksu 5€

### YHTEYSTIEDOT



Vähäheikkiläntie 56 C, 2.krs



040 416 1906



www.tnv.fi



tnv@tnv.fi

JÄSENMAKSU 2024  
20€



# VIESTINTÄ

Turun Naisvoimistelijat viestii monikanavaisesti jäsenistölleen ja markkinoi toimintaansa aktiivisesti.

## Tiedotus

Tiedotamme jäsenistöä niin sähköisillä, kuin painetuilla viestintäkanavilla. Sisäiseen viestintään hyödynnetään sähköisiä kanavia. Johtokunnalla on käytössä oma Intra, josta löytyy mm. tiedostot, tapahtumat, palautteet ja ajankohtaista uutiskanava. Ohjaajilla ja valmentajilla on sektoreittain omat ryhmänsä WhatsApissa, jossa käydään keskusteluja päivittäin ja tiedotetaan ajankohtaisista asioista, tulevista tapahtumista ja koulutuksista. Ohjaajille jaetaan kausi-info/ohjaajaopas ennen kauden alkua.

## Markkinointi

Ulkoiseen viestintään ja mainontaan hyödynnetään somekanavia ja panostetaan lehtimainontaan. Osallistumme aktiivisesti eri tapahtumiin, messuihin ja koulutuksiin, joissa voi markkinoida toimintaa sekä hyödynnämme yhteistyökumppanuuksia. Verkostoidumme aktiivisesti alueen toimijoiden kesken ja olemme näkyvä toimija turkulaisten liikuttajana. Liikuntapaikkojen lähialueille jaetaan myös ihan perinteistä printtimainontaa ja tutustumiskuponkeja tunneille.



### Pääkanavat:

- Jäsenlehti 2x vuosi
- Hoika
- Uutiskirje 2-3x vuosi
- Ilmoitustaulut Energymillä
- WhatsApp
- Some: Facebook ja Instagram

# 92%

# Viestinnän kanavat



## 1

### Jäsenlehti ja uutiskirje

TNV:n jäsenlehti ilmestyy kahdesti vuodessa kevätkauden ja syyskauden alkupuolella. Lehdessä esitellään lasten ja aikuisten tunnit sekä voimistelu- ja tanssiryhmät. Lisäksi kerrotaan ajankohtaisista tapahtumista ja yhteistyökumppanuuksista. Jäsenistölle lähtee sähköinen uutiskirje noin neljä kertaa vuodessa kausien alussa, sekä ennen näytöksiä. Uutiskirjeissä tiedotetaan ajankohtaisista asioista ja tulevista tapahtumista.

## 2

### www-sivut

TNV:n nettisivut ovat yksi tärkeimmistä ulkoisista viestintäkanavistamme. Nettisivuilta löytyy ajantasainen tieto ihan kaikesta seuran toimintaan ja toimintavuoteen / kauteen liittyen. Seuran nettisivuja päivitetään lähes päivittäin. Vuonna 2024 pyritään kehittämään sivuijen SEOta sekä päivitetään nettisivujen kuvat uusiin nykyaikaisempiin kuviin.

## 3

### Instagram

Seuran Instagram on näköalaikkuna seuran toimintaan. Instagramissa pyörii aktiivisesti tarinoissa ajankohtaisia ja tulevia asioita. Instagramissa kerrotaan tapahtumista ja päivittäisestä arjesta. Joukkueilla on omat tilit käytössä ja julkaisuihin merkitään myös seura. Instagramissa käytetään maksettua mainontaa valituille kohderyhmille.

## 4

### Facebook

Facebookissa kerrotaan ajankohtaisista asioista sinne linkitetään uutiset www-sivujen ajankohtaista uutisvirrasta. Sinne voidaan myös kertoa tulevista tapahtumista ja linkittää tapahtumiin. Facebookin puolella toimii myös TNVläisten oma kirpputorisivusto, jossa voi ostaa - myydä ja vaihtaa urheiluvälineitä. Facebookissa käytetään maksettua mainontaa valituille kohderyhmille.

## 5

### Hoika ja WhatsApp

Jäsentietojärjestelmän kautta voi ilmoittautua kausille, kursseille ja ryhmiin ja maksut hoituvat samalla. Satunnaisesti Hoikan kautta lähtee myös jäsenviestintää / muistutusviestejä ajankohtaisista asioista.

Jäsenryhmä WhatsApissa on nopeasti muuttuvien tilanteiden infoamista varten. Siellä ilmoitetaan äkillisistä tunti- ja ohjaamuutoksista sekä mahdollisista peruutuksista. Siellä kerrotaan myös ajankohtaisista asioista. Vain ylläpitäjät voivat kirjoittaa ryhmään.

## 6

### Printit, ilmoitustaulut, tapahtumat

Kausittain jaetaan painettuja liikuntakalentereita liikuntapaikkojen lähialueiden postilaatikoihin. Flyerit ovat jaossa myös eri tapahtumissa, joissa markkinoidaan TNVn toimintaa. Tapahtumissa jaetaan myös kokeilulipukkeita Energymin ryhmäliikuntatunneille.

Energymin ilmoitustauluilla kerrotaan ajankohtaisista asioista. Energymillä on jaossa jäsenlehdet ja flyerit ja kausittainen tuntilukujärjestys. Ilmoitustauluilla ilmoitetaan myös tunti- ja ohjaajamuutoksista sekä peruutuksista.



# Aikuisliikunta

Aikuisten liikuntasektori (AiLi) on jäsenmäärältään seuran suurin sektori. Tavoitteena on edelleen kasvattaa jäsenmäärää tasaisesti ylöspäin. Monipuolisella tuntivalikoimalla pyritään tarjoamaan helposti tavoitettavaa ryhmäliikuntaa kaikenikäisille, nuorista aikuisista seniori-ikäisiin. Toimimme Energymin liikuntakeskuksessa sekä Turun kouluilla. Tuntitarjonnan tavoitteena on olla niin monipuolista, jotta jokainen löytää itselleen sopivan ryhmäliikuntatunnin tai useampia, omien taitojen ja kykyjen mukaisesti, matalalla kynnyksellä.

## Tuntitarjonta

TNV:n omat konseptitunnit TNV-Power, TNV-Pumppi ja TNV-Body, jatkavat ohjelmassa, jotka takaavat asiakkaille tietyn laadun ja tuntirakenteen näillä tunneilla. Seura kannustaa edelleen ohjaajia hakeutumaan ohjaajakoulutuksiin osallistumalla koulutusten kustannuksiin. Myös 2024 pidetään uusien ohjaajien kohdalla kiinni ns. näytetunneista, vaikka ohjaustyötä hakevalla ohjaajalla olisikin entuudestaan ohjaajakokemusta



Lyhyet workshop-tyyliset viikonloput tai useamman kerran lisämaksulliset kurssit kuten äänimaljarentoutus, spiraalstabilaatio, lantion alueen hallinta ja liikkuvuus, ovat vakiinnuttaneet paikkansa tuntitarjonnassa, näin myös vuonna 2024. Tarjonnassa löytyy myös jumppia erilaisilla ajankohtaisilla teemoilla ja ideoilla, esim. joulumuorin jumppa, loppiais- ja lauantaitanssit, hyväntekeväisyysjummat jne.

Vuonna 2024 jatketaan AiLi-tuntien 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. Pyritään aktiivisesti vastaamaan jäsenistön esittämiin toiveisiin. Omatoimiliikuntaa lisätään Energymillä ns. hiljaisina aikoina.

Seniorijumppaajille kohdistettua viestintää selkeytetään mm. paperisilla tiedotteilla jäsenkirjeiden lisäksi kevät- ja syyskauden aikana. Järjestetään senioreille suunnattu tapahtuma tai lisäkurssi terveys ja liikunta teemalla, esim. tasapainon vahvistaminen ja kaatumisen ehkäisy.



# Viestintä

Viestintää seuran ja jäsenten välillä lisätään, sekä tiedottamista ja markkinointia ulospäin seuran tunnettavuuden ja uusien jäsenten lisäämiseksi. Uusi aikuisliikunnan koordinaattori tulee olemaan keskeisessä roolissa edistämään aikuisliikuntaohjaajien ja jäsenistön vuorovaikutusta ja viestintää. Tavoitteena on kehittää liikuntatunteja toiveiden ja palautteiden pohjalta seuran toimintaedellytykset huomioiden. Yhteistyö jatkuu Turun kaupungin Leidit Liikkeellä ja Kunnan Äijät liikuntaryhmien kanssa. Lisätään yhteistyötä eri liikuntaseurojen, -liittojen ja eläkeläisjärjestöjen kanssa.



## Harrastajan polku TNV



### TNVn MONIPUOLISTA TARJONTAA AIKUISLIIKKIJALLE

Mukaan tunneille tutustumaan

- 
 Aikuisliikkujan kausikortti
- 
 +65v IKILiike kausikortti
- 
 Kertamaksu-lipukkeet
- 
 Erillismaksulliset erikoisryhmät ja -kurssit
- 
 Siskät ja Pikkusiskät tavoitteellisemmat tanssiryhmä
- 
 Gym Ladies Matkustava ja esiintyvä voimisteluryhmä
- 
 Kilta aktiivista ja monimuotoista senioritoimintaa



**LIIKUNNAN ILOA!**

# Lapset ja nuoret



TNV:n lasten ja nuorten (LaNu) sektori liikuttaa viikoittain lähes kahtasataa lasta ja nuorta vauvasta teini-ikäisiin. Meille tärkeitä arvoja ovat seuran yhteisten arvojen lisäksi positiivisuus ja yhdenvertaisuus. Lapsista ja nuorista kasvatetaan innokkaita, terveellisiä elämäntapoja noudattavia, aktiivisia seuran jäseniä. Positiivisen minäkuvan kehittäminen ja vahvuuksien kautta ohjaaminen ovat tärkeitä työvälineitä jokaisen ohjaajan tunnilla.

Päätavoite vuodelle 2024 on mukauttaa TNV:n tuntitarjonta Suomen Voimisteluliiton Lasten voimistelun linjausten mukaisiksi. Linjaus painottaa leikkillisyyttä, fyysistä ja psyykkistä turvallisuutta ja lasten osallisuutta harrastetoiminnassa. Lisäksi seuran johtokunta päätti säilyttää lasten ja nuorten tuntien hinnaston ennallaan, mikä mahdollistaa edullisen harrastamisen jatkossakin TNV:llä. Voimisteluliiton linjaus korostaa laadukasta ohjaustoimintaa, minkä me TNV:llä voimme taata ollessamme Voimisteluliiton Tähtiseura.

Harrastesektorin ja valmennussektorin välistä yhteistyötä ylläpidetään myös vuonna 2024, jolloin lapset ja nuoret voivat siirtyä harrasteryhmistä tavoitteellisemman harrastamisen pariin seuran sisällä – tai toisinpäin. Vuonna 2024 jatketaan LaNu-miittien, eli ohjaajien keskeisten tapaamisten järjestämistä, jolloin ohjaajien yhteistyötä saadaan lisättyä.



**Harrastajan polku TNV**

**Turun Naisvoimistelijat ry**

**TNVn JÄSEN VAUVASTA VAARIIN**

Mukaan perheliikuntaan 0-5v

- Satubaletit ja Dance Kids 3-6v
- Sirkustelu ja tanssiryymiä 3-13v

Harrasteryhmissä monipuolista liikuntaa 6-10v +

- Tavoitteellisemmat ryhmät joukkuevoimistelussa ja tanssissa 6v +

Apuohjaajaksi

Apuvalmentajaksi

Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia

Lajivalmentajaksi

Aikuisliikkujaksi

**LIKUNNAN ILOA!**

[www.tnv.fi](http://www.tnv.fi) / Liikuntakeskus Energym Vähäheikkiläntie 56 C 2. krs.



# Tuntitarjonta

TNV:n LaNu-sektori tarjoaa monipuolisesti tunteja eri ikäisille lapsille. Tuntitarjonnassa on esimerkiksi balettia, voimistelua, lasten tanssitunteja, nuorten ryhmäliikuntatunti, akrobatiatunteja sekä aikuinen-lapsiliikuntaa. Tuntitarjonta on tanssipainotteinen ja tunnit ovat arki-iltaisin, jolloin vanhemmat voivat harrastaa AiLi-tunneilla samaan aikaan lasten harrastusten kanssa.

Tavoitteena on lisätä harrastajien määrää ja pyrkiä houkuttelemaan teini-ikäisiä harrastajia. Vuonna 2024 laajennamme tuntitarjontaa myös erityislapsille lanseeratessamme soveltavan perusliikuntatunnin. Lähdemme kehittämään seuran omaa "Lasten liikkuvaa lauantaista", jolloin perheet saavat tulla liikkumaan vapaasti TNV:n tiloissa välineitä hyödyntäen.

## Aktiivista toimintaa ympäri vuoden:

- Lasten ja nuorten harrastekalenteri noudattaa koulun lukuvuosiajattelua.
- Ryhmiin ilmoittaudutaan elokuussa ja ilmoittautuminen on voimassa aina seuraavan vuoden toukokuuhun saakka.
- Ryhmät esiintyvät seuran kevät- ja joulunäytöksissä
- Mahdollisuuksien mukaan pyrimme järjestämään koulujen loma-aikoina liikunnallisia leirejä





# Joukkue-voimistelu

Turun Naisvoimistelijoilla on kilpailulliseen menestykseen tähtääviä ja säännöllisesti harjoittelevia joukkuevoimistelujoukkueita. Tarjoamme lajissa menestymisen ja tavoitteellisen kehittymisen mahdollisuuden kaikille harrastajille taitotasosta riippumatta.

Suomen Voimisteluliitto julkaisi 1.9.23 **Lasten voimistelun linjauksen**, joka tulee voimaan 1.1.2024. TNV ottaa käytäntöön dokumentissa kuvatut ohjeet ja suositukset. Linjaus ohjaa voimistelutoimintaa kohti lapsilähtöisempää valmennuskulttuuria. Päämääränä on vahvistaa lapsen oikeuksien toteutumista voimistelussa ja samalla tehdä lasten voimistelusta laadukkaampaa ja lasten kokonaisyhyvinvointia tukevampaa. TNV:n arvot ja tavoitteet ovat jo entuudestaan hyvin linjassa Voimisteluliiton linjauksen kanssa. Linjauksen sisältöön ja merkitykseen tutustutaan jo vuodenvaihteessa JV-valmentajien kanssa pidettävässä työpajassa.



Joukkuevoimisteluvälmentäjävalmentäjien arvot TNV:ssä:

- Ilo ja yhteishenki, yhteisöllisyys
- Tavoitteellisuus
- Pitkäjänteisyys
- Turvallisuus ja terveys
- Jokainen tulee kohdatuksi



# Joukkue-voimistelu



Joukkuevoimistelussa on motivoiva, hyvä ja innostava ilmapiiri sektorin sisällä sekä mutkaton ja toimiva yhteistyö joukkueiden välillä.

Joukkuevoimistelusektorin tavoitteena vuonna 2024 on

- Sitoutunut, pitkäjänteinen toiminta.
- Voimistelijoiden määrän kasvattaminen kausi kaudelta.
- Valmentajien sitouttaminen tarjoamalla tukea ja koulutusta. Pidämme valmentajapalaverit kevät- ja syyskauden alussa. Seura kannustaa valmentajia kouluttautumaan osallistumalla kustannuksiin.
- Tuomaritoiminnan kehittäminen (huolehditaan, että omassa seurassa on koulutettuja tuomareita).
- Yhteistyö ja verkostoituminen alueellisesti ja valtakunnallisesti omassa lajissa sekä sen ulkopuolella. Ylläpidämme aktiivista seurayhteistyötä mm. järjestämällä yhteisiä katselmustapahtumia ennen kisakautta.



JOUKKUEET	TREENIT	TAVOITTEET
Minivalmennus 2018–2019	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treenit 1xvko</li><li>• syyskaudella 1–2xvko</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vakiinnutetaan harrastajamäärä 15–20 voimistelijaan</li><li>• Esiinnyttään seuran näytöksissä</li></ul>
Tuike 2016–2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treenit 2xvko</li><li>• syyskaudella 3xvko</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Osallistuminen Stara-tapahtumaan</li><li>• Osallistuminen seuran katselmukseen, näytöksiin, ja kesäleirille</li></ul>
Tiera 2014–2015 Instagram: @tiera_tnv	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treenit 3–4xvko</li><li>• Treenit 2h</li><li>• Omat leiripäivät 2xkk</li><li>• Kisakallion leiri</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voimistelun ilo ja uusien lajitaitojen kehittäminen</li><li>• Kilpaileminen 8–10v kilpasarjassa</li><li>• Osallistuminen seuran katselmukseen, näytöksiin, ja kesäleirille</li></ul>
Tixia yli 18.v Instagram: @tixia_agg	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treenit 2xvko</li><li>• Määrätietoista, mutta rentoa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kilpaileminen harrastesarjassa</li><li>• Osallistuu seuran katselmukseen ja näytöksiin</li></ul>

# Viestintä



Joukkuevoimistelun valmentajat viestivät huoltajille joukkueen tapahtumista aktiivisesti kasvokkain, valmentajien ja/tai jojon ja vanhempien WhatsApp-ryhmässä sekä sähköpostilla. Vanhempainilta järjestetään kerran kaudessa. Vanhempainilloissa kannustetaan ja innostetaan vanhempia yhteisölliseen toimintaan, kuten talkootyöhön seurassa, mm. näytöksissä ja muissa seuran tapahtumissa. Tieralla on oma Instagram-tili ja myös Tuikkeelle perustetaan Instagram -tili kevätkaudella 2024. Koko seuraa koskevista tapahtumista viestitään seuran some-kanavissa, nettisivuilla ja sähköpostilla.

## KALENTERI 2024

Tammikuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uusien kilpailuohjelmien harjoittelu</li></ul>
Helmikuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uusien kilpailuohjelmien harjoittelu</li><li>• Leiripäivä / Kisakallion leiri</li></ul>
Maaliskuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kilpailuohjelman hionta</li><li>• Katselmus</li></ul>
Huhtikuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kilpailukausi (vapaaohjelma ilman välinettä)</li></ul>
Toukokuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seuran kevätnäytös</li></ul>
Kesäkuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valmennuksen leiri</li><li>• Kesätreenit</li></ul>
Heinäkuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• LOMA</li></ul>
Elokuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uusien kilpailuohjelmien harjoittelu (välinekausi)</li></ul>
Syyskuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uusien kilpailuohjelmien harjoittelu</li><li>• Leiripäivä / Kisakallion leiri</li></ul>
Lokakuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uusien kilpailuohjelmien harjoittelu</li><li>• Katselmus</li></ul>
Marraskuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kilpakausi</li></ul>
Joulukuu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seuran joulunäytös</li></ul>

# Tanssi



Turun Naisvoimistelijoilla on laadukasta tanssivalmennusta esikouluikäisistä aikuisiin naisiin. Ryhmien tavoitteina on esiintyä ja hankkia onnistumisen kokemuksia alueellisissa tanssikilpailuissa.

Tanssisektorin tavoitteena vuonna 2024 on

- tarjota monipuolista ja laadukasta tanssivalmennusta
- sitouttaa tanssijat pitkäjänteiseen harrastamiseen
- kehittää tanssijoiden osaamista tanssin eri osa-alueilla
- opettaa ryhmässä toimimisen taitoja
- kouluttaa valmentajia



JOUKKUEET	IKÄRYHMÄ	TREENIT JA TAVOITTEET
Eden (10)	2015–2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treenit 1xvko</li><li>• Vakiinnutetaan harrastajat</li><li>• Osallistutaan yhteen kilpailuun ja kesän leirille</li></ul>
Elodie (13) Instagram: @tnvdanceelodie	2011–2014	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treenit 3xvko</li><li>• Lajitaitojen kehittäminen</li><li>• Osallistuminen katselmukseen, näytöksiin, kilpailuihin ja kesäleirille</li></ul>
Evelia ja Team Evelia (10–14) Instagram: @tnvdanceevelia	2008–2011	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treenit 2xvko</li><li>• Harrastajamäärän lisäys</li><li>• Nuorten sitouttaminen</li><li>• Jako kahteen kilpailevaan ryhmään</li></ul>

# Arvot



Tanssivalmennuksen arvot TNVllä ovat:

- liikunnan ilo ja yhteisöllisyys
- tanssijoiden yksilöllinen, vahvuusperustainen kehittäminen
- terveellisyys ja turvallisuus



## KALENTERI 2024

Tammikuu

- Tanssin kokeilukerta

Helmikuu

- Ystävä mukaan treeneihin -kerta

Maaliskuu

- Kilpailuohjelman hiomista
- Katselmus

Huhtikuu

- Osallistuminen alueelliseen kilpailuun

Toukokuu

- Seuran kevätnäytös
- Osallistuminen alueelliseen kilpailuun

Kesäkuu

- Valmennuksen kesäleiri
- Kesätreenit + kauden päättäjäiset

Heinäkuu

- LOMA

Elokuu

- Tanssin kokeilukerta

Syys-lokakuu

- Uusien kilpailuohjelmien teko

Marraskuu

- Osallistuminen alueelliseen kilpailuun

Joulukuu

- Seuran joulunäytös
- Kauden päättäjäiset



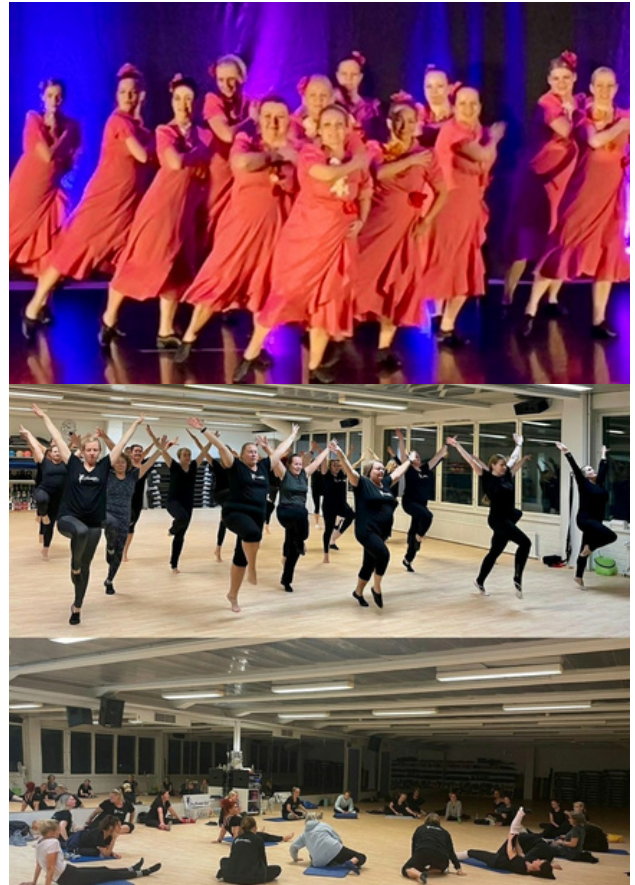
# Siskåt



Siskåjen tanssiryhmät ovat tavoitteellisia, esiintymishaluisia ja eri tanssikilpailuihin tähtääviä aikuisten naisten tanssiryhmiä.

Tärkeintä tässä hulvattomassa porukassa on tanssista nauttiminen, heittäytyminen, hauskanpito ja siinä samassa uusien asioiden opettelu. Ryhmät koostuvat yli 30-vuotiaista naisista, ykäikärajaa ei ole. Joillakin on vuosien tanssi- ja esiintymiskokemus, toisilla ei niin pitkä. Tanssilajit vaihtelevat showtanssista lattareihin, nykytanssista jazz-tanssiin. Valmentaja/koreografi Veera Salokangas korostaa jokaisen omaa kehittymistä, yhteishenkeä ja kannustamista. Treeneissä nauretaan ja hikoillaan paljon!

Mahdollisuuksien mukaan perustetaan neljäs tanssiryhmä vuoden 2024 aikana.



Instagram: @\_tanssisiskåt\_

JOUKKUEET	TANSSIJOITA	TREENIT JA TAVOITTEET
SuperSiskåt	8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treenit 1xvko</li><li>• Osallistutaan 1-2 kisaan / kausi</li><li>• Osallistutaan seuran kevät- ja syysnäytöksiin</li></ul>
SoulSiskåt	15	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treenit 1xvko</li><li>• Osallistutaan 1-2 kisaan / kausi</li><li>• Osallistutaan seuran kevät- ja syysnäytöksiin</li></ul>
PikkuSiskåt	7	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treenit 1xvko</li><li>• Osallistutaan FDO SM-kisoihin ja 1-2 kisaan / kausi</li><li>• Osallistutaan seuran kevät- ja syysnäytöksiin</li></ul>

**Turun Naisvoimistelijoiden Killan tarkoituksena on koota seuran pitkäaikaiset jäsenet ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi ryhmäksi. Liikunta on kiltalaisten yhteinen asia, siitä löytyy iloa, terveyttä ja turvallisuutta tuottavia muotoja, on kunto mikä tahansa.**

Tavoitteena vuonna 2024 on

- Monipuolistaa Killan kuukausitapahtumia ja lisätä näin osallistujamääriä
- Lisätä Killan tunnettavuutta ja löytää uusia jäseniä
- Monipuolistaa ja parantaa sähköistä tiedottamista
- Kehittää yhteistyötä alueen muiden Kiltujen kanssa



Killan tiedottaminen tapahtuu lähettämällä kaksi kertaa vuodessa jäsenkirje. Lisäksi pyritään sähköisesti muistuttamaan kuukausittain tulevista tapahtumista. Hyödynnetään edelleen myös ts-yhdistyspalstasivua. Yhteistyötä muiden Kiltujen kanssa lisätään osallistumalla alueen ja liiton kiltatilaisuuksiin. Tuetaan pyydettyä pääseuraa osallistumalla talkootöihin näytöksissä, tapahtumissa jne.

## TAPAHTUMAKALENTERI 2024

Kevät	tammikuu	24 ke	• Vierailu Marimekko Hansakortteli + päiväkahvit klo 13
	helmikuu	13 ti	• Lounas ravintola Grill it Marina, Linnankatu 32, klo 13
	maaliskuu	05 ti	• Baletti Dracula, Kansallisbaletti Helsinki, klo 19
	huhtikuu	19 pe	• Vuosikokous/kevätkuuhla klo 16.00 Taimi II, klo 16–18
	toukokuu	22 ke	• Ulkoilupäivä, lähtö Ruissalon telakalta klo 11
Kesä	kesäkuu	11 ti	• Kesäretki Liedon Vanhalinnaan ja Kuralan kylämäkeen. Lähtö Energym klo 11. Opastukset
	elokuu	14 ke	• Hyvinvointipäivä Energym klo 10.15–15.30
Syksy	syyskuu	10 ti	• Ulkoilupäivä Hirvensalon ulkoilureitillä klo 11
	syyskuu	22–27	• Golden Age Gym Festival, Burgas Bulgaria
	lokakuu	25 pe	• Kynttiläjuhla Suomalainen Pohja klo 16.00
	marraskuu	16 la	• Kiltapäivät
	joulukuu	03 ti	• Jouluinen lounas
joulukuu	11 ke	• Osallistutaan Tnv:n tarjoamalle joulukahville	

# GymLadies



Turun Naisvoimistelijoiden GymLadies on esiityvä ryhmä, joka harjoittelee ohjelmakokonaisuuksia.

GymLadies on aloittanut v. 2005 ja ryhmässä voimistelee, projektista riippuen n. 30-40 voimistelijaa. Ikävaatimus on yli 50 v. Harjoittelemme ohjelmakokonaisuuksia, jotka perustuvat tansilliseen voimisteluun.

Olemme osallistuneet Golden Age Gym -tapahtumiin, 2005 ja 2008 Maspalomas, 2010 Portimao, 2012 Montecatini Terme, 2014 Tolouse, 2016 Portoroz, 2018 Pesaro, 2022 Madeira, sekä Gymnaestradoihin Helsinki 2015, Dornbirn 2019, Tampere 2022, Amsterdam 2023. Kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita mukavaan joukkoomme.



## GYM LADIES

Ryhmässä  
30-40 hlö

Ikävaatimus +50v

## TREENIT JA TAVOITTEET

- Treenit 1xvko
- Syyskuussa esiintymismatka: Golden Age Gym Festival, Burgas Bulgaria 22.-27.9.2024
- Osallistuminen seuran kevätnäytökseen





Turun Naisvoimistelijat ry

# Liikunnan iloa!

Liikuntakeskus Energym

