



## KURKIMÄEN KUNTOILIJAT – TUNTISUUNNITELMA

SYYSKAUSI 24.8. – 6.12.2026, KEVÄTKAUSI 11.1.2027 – 2.5.2027

| MAANANTAI | TIISTAI                                                                            | KESKIVIIKKO                                                                                                   | TORSTAI                                                                | PERJANTAI                          | LAUANTAI | SUNNUNTAI                                                     |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------|
|           | <b>17:45-18:30</b><br>Taaperojumppa<br>(Aikuinen & lapsi<br>yhdessä 1-3 -vuotiaat) | <b>16:30-17:15</b><br>Muksujumppa<br>3-4 -vuotiaat<br><br><b>17:15-18:00</b><br>Tenavajumppa<br>5-6 -vuotiaat | <b>17:00-18:00</b><br>Tanssia ja<br>voimistelua<br>1.-6.- luokkalaiset |                                    |          | <b>16:30-18:00</b><br>Lentopallo                              |
|           | <b>18:30-19:30</b><br>Koko kehon kuntotreeni                                       |                                                                                                               | <b>18:30-19:30</b><br>Liikuntapelikerho<br>1.-6. -luokkalaiset         |                                    |          | <b>18:00-19:00</b><br>Starttijumppa                           |
|           | <b>19:30-20:15</b><br>Kehonhuolto                                                  | <b>19:30-21:00</b><br>Sähly miehet                                                                            |                                                                        | <b>19:30-21:00</b><br>Sähly naiset |          | <b>19.00-20:00</b><br>Toiminnallinen<br>lihaskuntoharjoittelu |

ILMOITTAUTUMINEN, LISÄTIEDOT JA HINNAT OSOITTEESSA [WWW.KUNTOILIJAT.FI](http://WWW.KUNTOILIJAT.FI)

TUNTIKUVAUKSET



## **TUNTIKUVAUKSET:**

**Liikuntapelikerho 1.–6.-luokkalaiset:** Kerhossa liikutaan monipuolisesti pelien ja leikkien kautta hausassa hengessä! Tärkeintä on liikkumisen ilo, yhdessä tekeminen ja reilu meininki. *Ohjaaja: Jonne Turunen*

**Taaperojumppa:** (*aikuinen ja lapsi yhdessä, 1-3 -vuotiaille lapsille*). Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden yhteisiin liikuntahetkiin, motoristen perustaitojen harjoitteluun ja leikkimiseen yhdessä erilaisten välineiden ja leikkien avulla. Tavoitteena on kannustaa molempia liikkumaan ja viettämään aikaa yhdessä, samalla kun lapsi oppii erilaisia liikunnallisia taitoja. *Ohjaaja: Katri Turunen*

**Koko kehon kuntotreeni:** Aloittelevista edistyneille kuntoilijoille sopiva. Harjoitukset sisältävät kehonpainolla ja kahvakuulilla tehtäviä harjoitteita, joissa tavoitteena on vahvistaa monipuolisesti lihaskuntoa. *Ohjaaja: Katri Turunen*

**Kehonhuolto:** Tehdään yksinkertaisia liikkuvuusharjoitteita ja venytyksiä sekä kehitetään tasapainoa ja kehonhallintaa. *Ohjaaja: Katri Turunen.*

**Muksujumppa 3–4 -vuotiaat:** Jumppa, jossa harjoitellaan liikunnan taitoja hauskesti ja luovasti leikkiä unohtamatta. *Ohjaaja: Tiiu Yletyinen + apuohjaaja. Maksimiosallistujamäärä 15 lasta.*

**Tenavajumppa 5–6 -vuotiaat:** Jumpassa harjoitellaan liikunnan osa-alueita iloisesti yhdessä tehden. *Ohjaaja: Tiiu Yletyinen + apuohjaaja. Maksimiosallistujamäärä 15 lasta.*

**Tanssia ja voimistelua 1.–6.-luokkalaiset:** Harjoitellaan tanssin ja voimistelun perusliikkeitä. Kauden aikana päästään tutustumaan erilaisiin tanssityyleihin, akrobatiaan sekä tehdään erilaisia lapsille sopivia tanssisarjoja. *Ohjaaja: Venla Rytkönen + apuohjaaja*

**Sähly miehet:** Hiki irti sählyllä! *Ohjaajat: Oskari Antikainen/Sakari Kauvosaari*

**Sähly naiset:** Hiki irti sählyllä! *Ohjaaja: Hilikka Happonen*

**Lentopallo:** Aikuisille ja nuorille. *Ohjaaja: Hilikka Happonen*

**Starttijumppa:** Ryhmässä liikunnan aloittaminen on helppoa ja turvallista, tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tunnilla tehdään helppoja liikkeitä oman kehon painolla ja apuvälineillä, lisätään liikkuvuutta, lihasvoimaa ja löydetään liikunnan ilo. Ohjaaja antaa vaihtoehtoja liikkeisiin, jotta jokainen saa omantasaisen tunnin tai sinulla on liikerajoitteita. *Ohjaaja: Katri Turunen*

**Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu:** Aloittelevista edistyneille sopivalla tunnilla treenataan koko kehoa monipuolisesti. Tunnilla tavoitellaan lihasvoimaa, liikkuvuutta ja nostetaan sykettä. *Ohjaaja: Katri Turunen*

**Ryhmät alkavat Kurkimäen koulun liikuntasalissa 24.8.2026. Tervetuloa mukaan liikkumaan!**

**HUOM!** Ryhmissämme on minimi- ja maksimiosallistujamäärät, joten ilmoittauduthan ryhmiin netissä: [www.kuntoilijat.fi](http://www.kuntoilijat.fi)