



AIKUISTEN LIKUNNAN OHJAUSLINJAUS



Contents

1. OHJAUSLINJAUKSEN KUVAUS	3
2. SEURAKULTTUURI	3
2.1 Seuran arvot	3
2.2 Seuran visio	5
3. SEURAN EETTISET LINJAUKSET	6
4. OHJAAJAN POLKU	7
4.1 Ohjaajan perehdyttäminen.....	8
4.2 Ohjaajan osaamisen tukeminen ja lisääminen	9
5. OHJAAJAN ROOLI	10
5.1 Ryhmäliikuntatunnin suunnittelu	10
5.2 Ryhmäliikuntatunnin aikana	10
5.3 Kilpailutoiminnassa.....	10
6. OHJAAMISEN TAVOITTEET	11
6.1 Seuran ohjaamisen kokonaistavoitteet	12
6.2 Aikuisliikkujan polku	13
7. KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA	15

1. OHJAUSLINJAUKSEN KUVAUS

Tämän linjauksen tavoitteena on yhdistää ohjauskulttuuria ja kuvata ohjaajan keskeisimpiä tehtäviä Liikuntaseura Vihti-Gymissä. Tässä linjauksessa käsitellään aikuisten harrastustoimintaan ja valmennustoimintaan liittyviä asioita ja käytänteitä poissulkien cheerleadingin aikuisryhmien valmennus, jota kuvataan Cheerleadingin valmennuslinjassa. Liikuntaseura Vihti-Gymin laaja harrastustoiminta ja seuran toimintaperiaatteet on kuvattu Toimintalinjassa.

Aikuisten liikunnan ohjauslinja on luotu Olympiakomitean Tähtiseura-auditoinnin yhteydessä syksyllä 2020. Seura saavutti Tähtimerkin Voimistelu- ja Cheerleading-liitoilta lasten ja nuorten sekä aikuisten liikunnasta. Tätä linjausta päivitetään vuosittain valmentajien kauden avauksessa, yhteistyössä jokaisen valmentajan kanssa.

2. SEURAKULTTUURI

2.1 Seuran arvot

Liikuntaseura Vihti-Gymin seuratoiminnan arvot toimivat myös kaiken aikuisten liikunnan keskeisinä arvoina.

- Ilo ja elämykset
- Yhdessä tekemällä onnistumme
- Laadukkuus

Seuran arvot ovat johtokunnan määrittelemät, ja aikuisten liikunnan arvot kuvaavat seuraavia asioita:

Ilo ja elämykset

Ryhmäliikuntatunnit ovat innostavia, mielekkäitä ja tunnelmaltaan positiivisia.

Ryhmäliikuntatunnille jokainen on tervetullut juuri sellaisena kuin on, ja jokaiselle tarjotaan onnistumisen kokemuksia. Harrastajan lähtökohdat huomioidaan tarjoamalla vaihtoehtoisia suoritustapoja niin, että jokaisella on mahdollisuus onnistua. Ryhmäliikuntatunnit suunnitellaan tavoitteellisesti ja niiden aikana kehitetään ryhmäliikuntatunnin painopisteen mukaisesti erilaisia asioita: aerobista kestävyyttä, lihaskuntoa, koordinaatiota, tasapainoa, liikkuvuutta, eri tanssilajien taitoja sekä musiikin tahdissa liikkumista. Harrastajille tarjotaan mahdollisuus vaikuttaa ryhmäliikuntatuntien sisältöön. Aikuisten harrastustoiminnan tavoitteena on tarjota säännöllistä ryhmäliikuntaa positiivisesti kannustavassa ilmapiirissä, jossa jokainen voi osallistua ja kehittyä oman kuntonsa, taitotasonsa ja tavoitteidensa mukaisesti sekä nauttia ryhmäliikunnasta. Aikuisten valmennustoiminta tähtää kilpailuihin, joissa joukkue pyrkii saavuttamaan asettamansa tavoitteet.

Yhdessä tekemällä onnistumme

Seuratoimijoiden ja ohjaajien välillä on hyvä ja keskusteleva ilmapiiri. Toimintaa kehitetään tasapuolisesti ja hyviä käytänteitä jaetaan. Ryhmäliikuntatunneilla jokainen on arvokas omana itsenään. Ryhmäliikuntatunnin ammattitaitoinen ohjaaja osaa tukea ja kannustaa harrastajia suunnittelemalla ryhmälle sopivia harjoitteita ja sellaisia haasteita, joiden tavoitteleminen on mielekästä ja palkitsevaa. Näin ollen harrastaja pääsee kehittymään omien tavoitteidensa mukaisesti ammattitaitoisen ohjaajan ohjauksessa turvallisesti. Yhdessä liikkumiseen liittyy monia positiivisia vaikutuksia: ryhmän tarjoama tuki, tsemppaus ja kannustus, yhteisöllisyys, uusien ihmisten tapaaminen ja uusien tuttavuuksien ja ystävyyksien solmiminen, omista ja toisten onnistumisista ja kehittymisestä iloitseminen sekä vertaistuki.

Laadukkuus

Aikuisten ohjaajat ovat ammattitaitoisia: heillä on kokemuksen tuomaa ammatillisuutta, oman ryhmäliikuntatuntinsa vaatima koulutus sekä monessa tapauksessa myös terveys- ja/tai liikunta-alan ammattipätevyys. Ohjaajat kouluttautuvat aktiivisesti, ja seura tarjoaa hyvät edellytykset koulutukseen osallistumiseen. Johtokunnan vastuuhenkilöt ovat säännöllisesti yhteydessä oman vastuualueensa ohjaajiin ja raportoivat omien ohjaajien kuulumisista ja tarjoavat tukeaan toiminnan kehittämiseen ja mahdollisiin ongelmatilanteisiin. Aikuisliikuntaa kehitetään suunnitelmallisesti huomioimalla ohjaajien ja harrastajien näkemykset.



2.2 Seuran visio

Seuran visio vastaa erityisesti aikuisten liikunnan toiminnan tavoitteisiin

- Monipuolisuus
- Terveys
- Liikuntaan innostaminen

Monipuolisuus

Vihti-Gymissä tarjotaan monipuolisesti erilaisia ryhmäliikuntatunteja:

- **Tehotreeni:** Kiinteytysjumppa, Äijätreeni, Lihaskuntojumppa
- **Kehonhuolto:** Syvälihasjumppa, Kehonhuolto, Jooga
- **Tanssitreeni:** Tanssillinen voimistelu, Zumba, Dance Party, Dance & Body, Bailatino
- **Kesäjumppa**
- **Hydrobic**
- **Ikiliike:** Ikivireät – Tuolijumppa, Ikivireät – Kehonhuolto

Monipuolisilla ryhmäliikuntatunneilla tarjoamme mahdollisuuden kaikille kuntalaisille löytää omia mieltymyksiä ja tavoitteita vastaavaa, säännöllistä liikuntaa oman hyvinvoinnin tueksi. Tarjonnassamme on huomioitu erikseen iäkkäät tai muuten liikkumisen haasteita kohtaavat harrastajat sekä miesharrastajat. Ryhmäliikuntatunnit suunnitellaan vaihteleviksi ja niissä harjoitellaan monipuolisesti ryhmäliikuntatunnin kuvauksen mukaisesti (luettavissa seuran nettisivuilta).

Terveys

Kaikki aikuisten liikunta on aina terveyttä edistävää. Ohjaajat osaavat mitoittaa harjoitukset harrastajien taitotasoa vastaavaksi ja ohjata liikkeiden suorittamiseen oikeaoppisesti ja turvallisesti. Tuntivalikoimassa on useita iän tai muun toimintakykyyn vaikuttavan seikan erityisesti huomioivia ryhmäliikuntatunteja.

Liikuntaan innostaminen

Ryhmäliikuntatunneilla jumppareiden vastaanotto ja ilmapiiri on positiivinen. Ohjaajat ovat helposti lähestyttäviä, kannustavia ja suunnittelevat harjoitukset mielekkäiksi ryhmän taitotason huomioiden. Jokaiselle tarjotaan mahdollisuus onnistua omien tavoitteidensa mukaisesti ja nauttia yhdessä liikkumisesta, jotta jokainen pääsee osalliseksi ryhmäliikunnan terveydellisistä, sosiaalisista ja yhteisöllisistä eduista.

3. SEURAN EETTISET LINJAUKSET

Seuran linjaamat eettiset periaatteet noudattavat Reilun pelin periaatteita ja Voimistelun eettisiä periaatteita.

- Kaikilla on yhtäläiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa
- Harrastustoiminta suunnitellaan terveyttä edistäväksi
- Kaikkia kannustetaan, innostetaan ja kohdellaan tasapuolisesti
- Valinnat ovat ekologisia, ja kierrätykseen kannustetaan
- Urheilullisiin ja terveisiin elämäntapoihin kannustetaan
- Avoin, positiivinen ja kannustava ilmapiiri harrastaa ja toimia



4. OHJAAJAN POLKU

Aikuisliikunnan ohjaajat ovat kokeneita ja ammattitaitoisia ammattilaisia, joilla on omaan alaansa liittyvää erikoisosaamista joko ammatin tai kouluttautumisen seurauksena. Aikuisten liikunnan vastaava toimii aktiivisesti yhteistyössä ohjaajien kanssa, on helposti tavoitettavissa ja on yhteydessä ohjaajiin sekä yksilöllisesti että ryhmänä sähköisten viestimien välityksellä sekä tapaamisissa. Seura edistää aikuisten liikunnassa positiivista, iloista ja kannustavaa ohjauskulttuuria ja kehittää toimintaa jumppareille sekä ohjaajille suunnatuin säännöllisin kyselyin.

Seuran aikuisliikunnan ohjaajaksi on kaksi pääsääntöistä polkua: 1. ohjaaja voi olla seuran kasvatti tai 2. muualta rekrytoitu ohjaaja.

1. Seuran oman kasvatin ohjaajapolku:

- Harrastaja kiinnostuu oman harrastuksen myötä ryhmäliikunnan ohjaamisesta ja mahdollisesti ohjaa ja/tai valmentaa seurassa lasten- ja nuorten ryhmiä, jolloin hänellä on siihen vaadittava koulutus.
- Ryhmäliikunnan ohjaamisesta kiinnostunut ohjataan oman tasonsa mukaisiin Suomen Voimisteluliiton koulutuksiin.
- Aikuisliikunnan vastaava perehdyttää koulutetun ohjaajan Aikuisten liikunnan toimintalinjan ja Ohjaajan käsikirjan (löydettävissä nettisivuilta) avulla.
- Kouluttautunut ohjaaja otetaan mukaan jonkin ryhmäliikuntatunnin ohjausrinkiin, jossa hän pääsee osaksi kokeneempien ohjaajien ryhmää, joka yhteisesti ohjaa esimerkiksi vuoroviikoin jotakin ryhmää. Näin aloitteleva kasvattiohjaaja pääsee mukaan ohjaustoimintaan ohjatusti, pienin askelin ja hänet otetaan konkreettisesti osaksi ohjaajayhteisöä mentorointiperiaatteella.
- Ohjaaja ryhtyy ohjaamaan itsenäisesti omaa ryhmäliikuntatuntia ja kehittää osaamistaan kouluttautumalla kiinnostuksen kohteidensa ja elämäntilanteensa mukaisesti.

2. Muualta rekrytoitu ohjaaja

- Ohjaajalla on jo valmiiksi kokemusta ryhmäliikunnan ohjaamisesta sekä ammattitaitoa kouluttautumisen ja mahdollisesti myös ammatin puolesta. Ryhmäliikunnan ohjaajaa rekrytoitaessa huomioidaan kokemuksen, osaamisen ja ammattitaidon lisäksi kannustavuus, positiivisen palautteen antamisen taidot sekä yksilöllisen eriyttämisen taidot.
- Ohjaajan ohjaustaitoihin tutustutaan ryhmäliikuntatunnilla ennen rekrytoinnista päättämistä.
- Aikuisliikunnan vastaava perehdyttää koulutetun ohjaajan Aikuisten liikunnan toimintalinjan ja Ohjaajan käsikirjan (löydettävissä nettisivuilta) avulla.

- Ohjaaja tulee osaksi ohjaajarinkiä tai saa ohjattavakseen oman tunnin. Ohjaaja kehittää osaamistaan kouluttautumalla kiinnostuksen kohteidensa ja elämäntilanteensa mukaisesti.

4.1 Ohjaajan perehdyttäminen

Johtokunnan aikuisliikunnan vastaavan tehtävänä on huolehtia uuden ohjaajan perehdyttämisestä. Perehdytys toteutetaan ennen valmentajan ensimmäisen kauden alkua. Perehdytyksen aikana käydään läpi seuraavat asiat:

Ohjaustyö

- jumppakausi/loma-ajat
- salivuorot, salit, musiikintoistolaitteet, välineet
- ohjauslinja
- Ohjaajan opas: ohjaajan vastuut ja velvollisuudet
- ryhmäliikuntatunnin rakenne, sisältö ja tavoitteet
- ohjaajan toiveet ja tavoitteet
- sijaiskäytännöt

Korvaukset

- työsopimus / alihankintajärjestelyt
- palkan maksun ehdot
- työterveyshuolto / vakuutukset
- kulukorvaukset

Sähköiset alustat ja some

- Hoika (tunnukset ja käyttö)
- Facebook
- Whatsapp
- Tarvittaessa Zoom tms. etäjumppien alusta
- yhteydenpito harrastajien kanssa

Lomakkeet

- oma tunti- ja palautus
- kävijämäärät
- avainlomake

4.2 Ohjaajan osaamisen tukeminen ja lisääminen

Ohjaajan yksilöllisen kehittymisen tuki

Aikuisten ohjaaja on kauden lopulla yhteydessä jokaiseen aikuisten ohjaajaan henkilökohtaisesti ja käy läpi kuluneen kauden kuulumiset, kehitysideat sekä seuraavan kauden toiveet. Kunkin ohjaajan kanssa suunnitellaan seuraavaa kautta, kouluttautumista ja ryhmäliikuntatunnin sisältöjä ja tavoitteita. Kauden aikana ollaan tarvittaessa yhteydessä sähköisesti, puhelimitse ja tapaamisin.

Kouluttautuminen

Ohjaajia kannustetaan kouluttautumaan, ja seura tukee kunkin ohjaajan kouluttautumistavoitteita kustantamalla sovitus ohjaajien koulutuksia. Ohjaajia kannustetaan seuraamaan koulutustarjontaa ja lisäksi heitä tiedotetaan tulevista koulutuksista sähköpostitse.

Ohjaajapalaveri ja ohjaajien yhteisö

Ennen kauden järjestään ohjaajatapaaminen. Tapaamisessa vietetään aikaa yhdessä ja käydään läpi tulevan kauden aikatauluja, tavoitteita sekä käytänteitä. Palaverissa keskustellaan ohjaajan vastuista, velvollisuuksista ja eduista sekä tarvittaessa seuran ja/tai liiton linjauksista.

Ohjaajilla on useita matalan kynnyksen yhteydenottokeinoja aikuisliikunnan vastaavan sekä toistensa kanssa: aikuisten ohjaajien Whatsapp-ryhmä, ohjaajarinkien Whatsap-ryhmät, henkilökohtainen Whatsapp-yhteys aikuisliikunnan vastaavan kanssa sekä sähköposti. Tarvittaessa yhteyttä pidetään lisäksi puhelimitse ja tapaamisin.



5. OHJAAJAN ROOLI

5.1 Ryhmäliikuntatunnin suunnittelu

Ohjaajat suunnittelevat yhdessä aikuisliikunnan vastaavan kanssa ryhmäliikuntatunnin yleiset sisällöt ja tavoitteet ja laativat kausisuunnitelman. Ohjaajat suunnittelevat ryhmäliikuntatunnit ammattitaitoisesti, näkemyksellisesti ja tavoitteellisesti harrastajien taitotason, ryhmäliikuntatunnin sisällön ja tavoitteen sekä seuran arvojen ja vision mukaisesti. Kausisuunnitelma laaditaan periodeittain siten, että sama tuntisuunnitelma on käytössä tarkoituksenmukaisen ajan. Ohjaajaringit sopivat yhteisesti kauden suunnitelmasta.

5.2 Ryhmäliikuntatunnin aikana

Ohjaaja ohjaa harrastajia ammattitaitoisesti suunnitelmansa mukaisesti. Ohjaaja innostaa ja kannustaa harrastajia kehittymään ja nauttimaan liikunnan ilosta. Asiallinen käyttäytyminen ja hyvät sosiaaliset taidot kuuluvat ohjaajien keskeisiin ominaisuuksiin. Tarvittaessa ohjaaja eriyttää harjoitteita yksilöllisesti.

5.3 Kilpailutoiminnassa

Aikuisten kilpailutoiminnassa valmentaja (valmentajat tai vastuuhenkilöt) suunnittelee toimintaa, tavoitteita ja harjoitusmuotoja yhdessä ryhmän kanssa. Harjoitusten sisältöjä suunnitellaan tavoitteellisesti osallistujien ja ryhmän tavoitteiden mukaisesti. Kilpailevalla ryhmällä on kilpailuaikataulun mukainen harjoitusaikataulu. Joukkueen jäsenet ovat mukana kilpailutoiminnassa henkilökohtaisen elämäntilanteensa mukaisesti.

Kilpailujen aikana valmentaja edustaa seuraa esimerkillisesti ja toimii hyvässä yhteistyössä muiden seurojen valmentajien ja urheilijoiden kanssa. Valmentaja esimerkillään vaikuttaa myös joukkueen käyttäytymiseen kisapäivän aikana. Tuomareiden tekemää raskasta ja vaativaa työtä kunnioitetaan, ja analyysi tuloksista tehdään omassa porukassa. Kilpailujen aikana valmentaja antaa urheilijoilleen positiivista ja kannustavaa palautetta. Hyviin tuloksiin päästään hyvällä fiiliksellä.

6. OHJAAMISEN TAVOITTEET

Liikuntaseura Vihti-Gymin ohjaamisen tavoitteet on tehty seuran vision ja arvojen pohjalta. Vihti-Gymissä järjestettävän aikuisten harrasteliikunnan keskeisenä tavoitteena on, että tarjoamme kaikille kuntalaisille mahdollisuuden liikkua säännöllisesti positiivisesti kannustavassa ilmapiirissä, jossa jokainen voi osallistua ja kehittyä oman kuntonsa, taitotasonsa ja tavoitteidensa mukaisesti sekä nauttia ryhmäliikunnasta. Pyrkimyksenä on tarjota vaihtelevaa, monipuolista ja kannustavaa yhdessä liikkumista sekä pitkään seurassa liikkuneille että uusille harrastajille. Näihin tavoitteisiin pyritään monin keinoin:

1. tarjoamalla Svolin aikuisliikunnan jaottelun mukaisesti monipuolisesti erilaisia ryhmäliikuntatunteja
2. rekrytoimalla ammattitaitoisia ohjaajia
3. tarjoamalla ohjaajille runsaasti koulutusmahdollisuuksia ja kannustamalla kouluttautumaan
4. kehittämällä ryhmäliikuntatoimintaa yhdessä ohjaajien kanssa sekä ohjaajilta ja jumppareilta saadun palautteen ja erilaisten kyselyiden avulla.

Aikuisryhmien vuosikohtaiset tavoitteet määrittyvät kunkin ryhmäliikuntatunnin sisällön mukaisesti (nähtävissä nettisivuilla) sekä osallistujien toiveita kuunnellen ja osallistujien kehitystä havainnoiden. Kustakin ryhmäliikuntatunnista on oma kuvauksensa, joka luonnehtii tunnin sisältöä ja tuo myös esiin kyseisen ryhmäliikuntatunnin keskeisiä tavoitteita, joita ammattitaitoisen ohjaajan ohjauksessa kukin osallistuja voi omien pyrkimystensä mukaisesti tavoitella.

Svolin aikuisliikunnan jaottelun mukaisesti eri ryhmäliikuntamuodoissa painottuvat eri tavoitealueet:

- **Tehotreeni:** lihaskunnan ja lihastasapainon kehittäminen ja ylläpito, aerobisen kestävyyskehittämisen, ryhmäliikunnan sosiaalisten ja yhteisöllisten etujen hyödyntäminen.
- **Kehonhuolto:** kehon tukilihasten vahvistaminen, liikkuvuuden, tasapainon ja vartalon hallinnan kehittäminen ja ylläpito, niskan, hartioiden ja selän alueen kunnan kohentaminen, ryhmäliikunnan sosiaalisten ja yhteisöllisten etujen hyödyntäminen.
- **Tanssitreeni:** musiikin tahdissa liikkumisesta nauttiminen, kunkin tanssilajin taitojen kehittäminen, koordinaation, aerobisen kestävyyskehittämisen, tasapainon kehittäminen, mahdolliset esiintymiset, ryhmäliikunnan sosiaalisten ja yhteisöllisten etujen hyödyntäminen.
- **Kesäjumppa:** seuran eri ryhmäliikuntamuotoihin tutustuminen, musiikin tahdissa liikkumisesta nauttiminen, lihaskunnan kehittäminen ja ylläpitäminen, ryhmäliikunnan sosiaalisten ja yhteisöllisten etujen hyödyntäminen.
- **Hydrobic:** lihaskunnan kehittäminen ja ylläpito, tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen kuntouttaminen, ryhmäliikunnan sosiaalisten ja yhteisöllisten etujen hyödyntäminen
- **Ikiliike:** lihaskunnan, liikkuvuuden ja tasapainon kehittäminen ja ylläpito, fyysisen

toimintakyvyn ylläpito, musiikin tahtiin liikkumisesta nauttiminen, ryhmäliikunnan sosiaalisten ja yhteisöllisten etujen hyödyntäminen.

- **Kilpailutoiminta tanssillisessa voimistelussa:** lajille ominaisten taitojen kehittäminen ja ylläpito: keskustaliikunta, aerobinen kestävyys, kehonhallinta, käsi- ja jalkatekniikka, hyppy, tasapaino, liikkuvuus, koreografia, koordinaatio, ilmaisu, eläytyminen, ryhmädynamiikka, musiikin tahtiin liikkumisesta nauttiminen, ryhmäliikunnan sosiaalisten ja yhteisöllisten etujen hyödyntäminen; lisäksi tavoitteellinen harjoittelu kilpailuihin sekä esiintymisiin.



6.1 Seuran ohjaamisen kokonaistavoitteet

1. Monipuolisen harrastustoiminnan tarjoaminen

- Vihti-Gym tarjoaa monipuolisesti erilaisia ryhmäliikuntatunteja kuntalaisille.

2. Hyvässä hengessä on mukava liikkua

- Ryhmäliikuntatunneilla on positiivinen, kannustava ja innostava ilmapiiri, jotta jokainen harrastaja pääsee osalliseksi yhdessä liikkumisen sosiaalisista ja yhteisöllisistä eduista.

-

3. Aktiivinen tiedottaminen

- Aikuisliikunnan vastaava tiedottaa ohjaajia ja harrastajia ja ohjaajat tarvittaessa edelleen harrastajia.
- Tiedottamisessa käytetään tarkoituksenmukaisia ja ajantasaisia kanavia (sähköposti, sosiaalinen media).
- Aikuisten ryhmäliikuntaa esitellään ja markkinoidaan ammattitaitoisella esittelyvideolla, jota täydennetään ja päivitetään kausittain.

4. Valmentajien laadukas työote

- Ohjaajia koulutetaan aktiivisesti ja uusia ohjaajia rekrytoidaan jatkuvasti.

5. Eettiset linjaukset ohjaavat toimintaa

- Eettiset linjaukset ohjaavat aikuisten harrasteliikunnan suunnittelua ja toteutusta.

6. Tähtiseuran vaatimusten ylläpitäminen

- Seuran johtokunta arvioi toimintaa säännöllisesti ja kerää palautetta seuran toiminnasta.
- Seura kehittyy ja muuttuu maailman ja yhteiskunnan mukana

6.2 Aikuisliikkuajan polku

Aikuisten ryhmäliikuntatunnit ovat lähtökohtaisesti sellaisia, että niille voivat osallistua kaiken tasoiset ja ikäiset jumpparit. Kunkin on mahdollista liikkua omien taitojen ja tavoitteiden mukaisesti, ja tuntien sisältöjä eriytetään tarpeen mukaan.

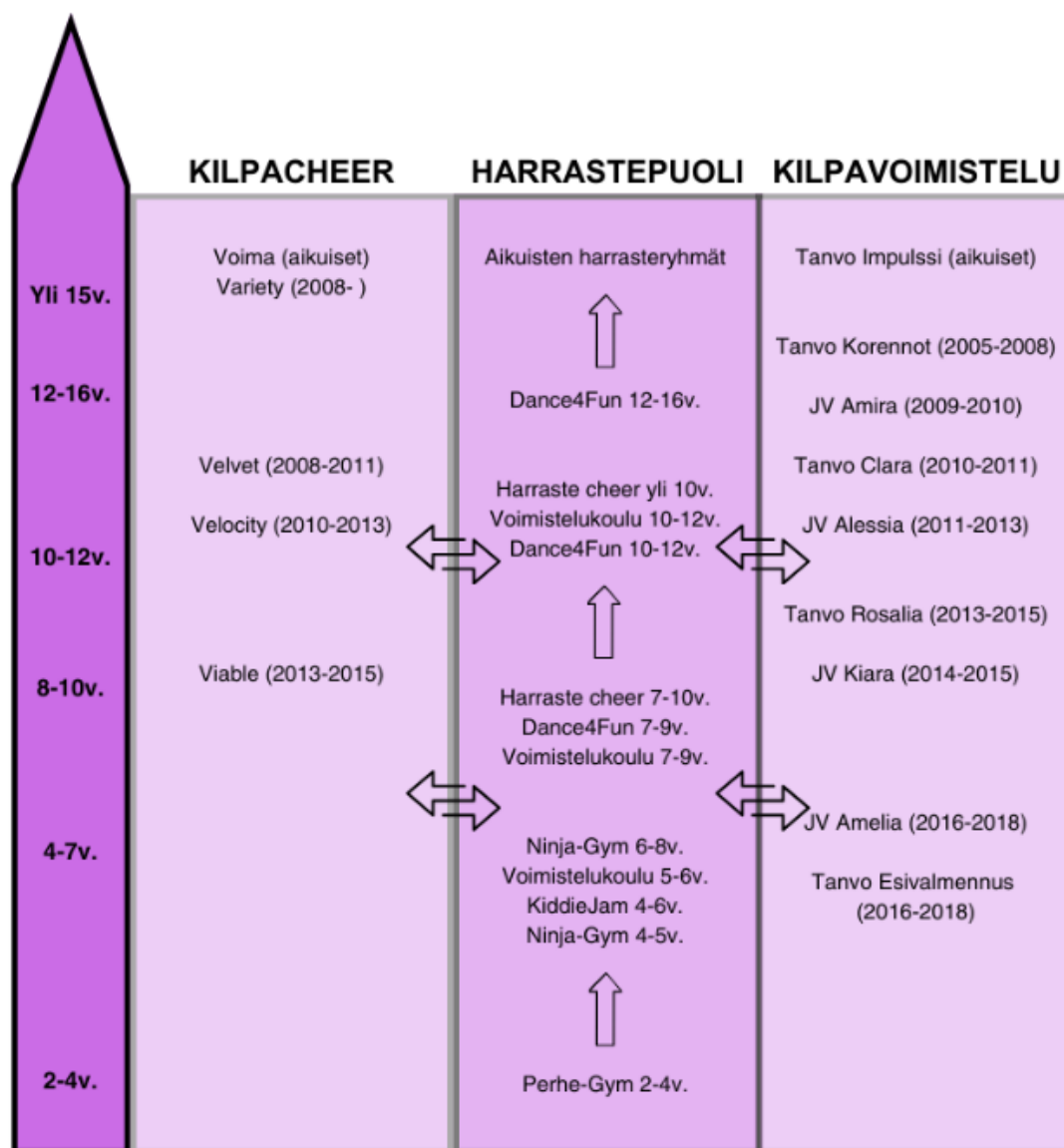
Kaikille aikuisliikkuajille sopivia ryhmäliikuntatunteja:

- Tehotreeni: Kiinteytysjumppa, Äijätreeni, Lihaskuntojumppa
- Kehonhuolto: Syvälihasjumppa, Kehonhuolto, Jooga
- Tanssitreeni: Tanssillinen voimistelu, Zumba, Lavis, Dance Mix
- Kesäjumppa
- Hydrobic

län tai muun fyysisen toimintakykyyn vaikuttavan seikan erityisesti huomioivia ryhmäliikuntatunteja:

- Tehotreeni: Äijätreeni, Lihaskuntojumppa
- Kehonhuolto: Syvälihasjumppa, Kehonhuolto, Jooga
- Tanssitreeni: Lavis

- Hydrobic
- Ikiliike: Ikivireät – Tuolijumppa, Ikivireät – Reipas kuntojumppa



Aikuisten valmennusjoukkueisiin voi hakea suoraan joukkueen valmentajan tai vastuuhenkilön kautta. Joukkueisiin pääsee mukaan kokeilemaan, ja joukkuevalinnasta päättää valmentaja tai vastuuhenkilöt. Valintaan vaikuttavat ennen kaikkea urheilijan taitotaso, motivaatio, oma kiinnostus ja sitoutuminen. Aiemmasta voimistelutaustasta on etua, mutta kaikissa joukkueissa ei automaattisesti ole tasovaatimusta.

Aikuisten harrastustoimintaan kuuluvat ryhmäliikuntatunnit, mahdolliset osallistumiset seuran omiin esityksiin, kilpailevilla ryhmillä kilpailutoiminta ja -matkat sekä kiltalaisilla kiltatapaamiset, -retket ja -matkat.

7. KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA

Havainnointi

Ohjaajat sekä aikuisliikunnan vastaava havainnoivat osallistujia sekä osallistujamääriä, jotka kertovat suoraan jonkin yksittäisen ryhmäliikuntatunnin sopivuudesta harrastajille.

Palautekyselyt

Aikuisliikunnan vastaava järjestää säännöllisesti sekä koko aikuisharrastaja kunnalle että tarvittaessa myös yksittäisen ryhmäliikuntatuntien osallistujille palautekyselyjä, jotka kohdistetaan tarpeen mukaan keräämään tietoa tarkoituksenmukaisista aiheista.

