

Toimintasuunnitelma 2022, Lauttasaaren Pyrintö Ry.

1. Yleistä

Lauttasaaren Pyrintö Ry:n vuoden 2021 tunneille osallistui 189 henkilöä. Vuoden 2022 toiminnan tavoite on palauttaa toiminta pandemiaa edeltävälle tasolle ja vakiinnuttaa hyväksi todetut uudet toiminnot (päiväryhmä, perheliikunta). Lisäksi lähivuosien aikana seuran toimintaa tulee pystyä suuntaamaan niin, että myös ruuhkavuosiin elävä aikuisväestö sekä nuoriso kokevat toiminnan omakseen.

Toiminnan hinta harrastajille pidetään edelleen sellaisena, että kustannus ei muodosta kynnystä osallistua seuran toimintaan. Kuitenkin niin, että seuran toiminnan edelleen kehittäminen ja seuran ohjaajien osaamisen varmistaminen ja kehittäminen ovat mahdollisia.

2. Aikuisten harrasteliikunta

Aikuisten liikunnasta ja sen kehittämisestä on vastaa Elina Ylönen.

Kevään aikuisten tuntitarjonta keväällä 2022 on syksyn 2021 mukainen:

Ma	klo 18-19	Lihaskuntaa ja kehonhallintaa	Elina	LYK
Ti	klo 11-12	Aamupäivätreeni	Sonetta	Sähinä
Ti	klo 18-19	Body	Riikka	LYK
Ke	klo 19-20	Pilates	Satu	Drumsö lågstadieskola
To	klo 19-20	Lihaskuntotunti	Adele	LY

Lihaskuntaa ja kehonhallintaa

Tunnin alussa on lyhyehkö ja helppo lämmittely, jonka jälkeen lihaksia vahvistetaan tehokkailla ja monipuolisilla lihaskuntoliikkeillä. Tunnilla keskitytään myös kehonhallintaan, mm. tasapainoharjoituksilla. Tunti lopetetaan rauhallisiin ja venyttäviin liikkeisiin.

Aamupäivätreeni

Tunnilla pidetään huolta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Keskiössä tunneilla on ennaltaehkäistä liikunta- ja tukieliinsairauksia ja ylläpitää kehon liikkuvuutta. Tunti koostuu harjoitteista sydän- ja verekiertoelimistölle, selkärangan tukilihaksistolle ja kokonaisvaltaisista liikkuvuusharjoitteista. Tunti ei sisällä koreografiaa. Liikunta-aktiivisuudestasi riippuen tunti on kuntoa ylläpitävä, kehittävä tai palauttava harjoitus. Tunti soveltuu myös vasta-alkajille. Treenin suurin tarkoitus on hyvä olo tunnin jälkeen. Mukaan tarvitset oman jumppamaton. Tervetuloa.

Body

Tunti on lihaskuntotunti cardio-osuudella. Tervetuloa mukaan, tyyli on vapaa.

Pilates

Pilates on Joseph Pilateksen (1883-1967) luoma kehonhallintamenetelmä, joka kehittää voimaa, liikkuvuutta ja kehontietoisuutta. Tunnilla opetellaan käyttämään keskivartalon syviä lihaksia kaikessa liikkeessä tuomaan tukea vartalolle ja voimaa suoritukseen. Tavoitteena on löytää oikea linjaus selälle ja raajoille sekä oppia käyttämään lihaksia tehokkaasti ja taloudellisesti.

Pilates-harjoitteet alkavat aina keskivartalon syvien lihasten aktivoimisella. Tunnilla tehdään kehon keskustaa vahvistavia harjoitteita, jotka haastavat koko kehon hallintaa. Liikkeissä pyritään myös vahvistamaan kehon eri osien yhteistyötä. Liikkeet tehdään rauhallisesti ja tarkasti oman hengityksen tahtiin.

Pilates sopii jokaiselle, aloittelevasta liikkujasta urheilijaan sekä sinulle, joka haluat eroon selkäkivuista tai parantaa ryhtiä. Sopii myös raskaana oleville ja synnyttäneille. Oma matto mukaan!

Lihaskuntotunti

Vaihtuvat teemalliset lihaskuntotunnit ovat tunteja, jotka alkavat huolellisella ja rauhallisella alkulämmittelyosuudella. Vaihtuvan teeman mukaan eri teemoissa kohdistetaan huomio kehomme eri osiin kuten niska-hartiaseutuun, keskivartalon lihaksistoon tai alavartaloon niin, että tuntikokonaisuudesta muodostuu kuitenkin monipuolinen kokonaisuus keholle. Ohjaaja antaa ryhmälle myös vaihtoehtoliikkeitä. Tuntien lopussa on mahdollisuus saada tietoa myös soitetuista kappaleista loppuvenyttelymusiikissa.

3. Lasten harrasteliikunta

Lasten liikunnasta ja sen kehittämisestä vastaa Jarna Kalpala.

Lasten tuntitarjonta keväällä 2022 on (samoja tunteja jatketaan myös syksyllä 2022):

IPIS

Ti klo 17-17:30, 3-4 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Ti klo 17:30-18:15, 4-6 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Ti klo 18:15-19:00, 4-6 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Ke klo 18.00-18.45, 4-6 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

IPIS-jumpassa opetellaan liikunnan perustaitoja välineiden ja leikkien avulla, iloisella ilmeellä. Monipuolisilla tunneilla tytöt ja pojat oppivat toimimaan ryhmässä sekä pareittain liikunnan avulla. Tuntien tarkoituksena on myös tutustuttaa lapset oman kehon toimintaan ja hallintaan. IPIS-jumpissa on aina jokin teema, esim. avaruusjumppa, prinsessajumppa... Kutakin ohjelmaa on aina kolme kertaa.

SPORTTIS

Ti klo 17-18, Sporttis 1: 6-9-vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Ke klo 18-19, Sporttis 2: 6-9-vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu

Sporttis 1 on ryhmä missä keskitytään motoristen perustaitojen kehittämiseen hauskojen leikkien ja pelien parissa. Sporttis 2 on hieman tavoitteellisempi ryhmä, missä keskitytään motoristen perustaitojen lisäksi voimistelun alkeiden opetteluun. Lapsi voi osallistua halutessaan myös molempiin ryhmiin

SATUTANSSI

Ke klo 18.10-18.55, Drumsö Lågstadieskola

Satutanssitunneilla sukellaan tanssin maailmaan samalla kehittäen pienen tanssijan kehollisia valmiuksia leikin ja tarinan kautta. Tärkeimpänä tavoitteena jokaiselle tunnille on päästä nauttimaan tanssin riemusta.

Perhejumppa (2-5 v. + vanhemmat)

Ke klo 17.15-18.00, Drumsö Lågstadieskola

Perhejumppassa lapset jumppaavat yhdessä tutun aikuisen kanssa. Mukaan tunnille voi tulla 2 - 2 aikuista tai vanhempaa sisarusta per yksi lapsijumppari. Jumppa on suunniteltu lasten ehdoilla.

4. Muu liikuntatoiminta

Lasten olympialaiset 2022 järjestetään aiempien vuosien tapaan syyskuussa. Keväälle 2022 harkitaan vastaava tapahtumaa korvaamaan vuosien 2020 ja 2021 koronan vuoksi peruutetut tapahtumat.

Ylioppilaskirjoitusten aikana jäsenille järjestetään mahdollisuus ulkoliikuntaan LYKin salien ollessa pois käytöstämme.

5. Toimintaympäristö ja toiminnan kehittäminen

Vuoden 2022 aikana seuraan ohjaajat osallistuvat tarvittaessa Voimisteluliiton tai muiden järjestäjätahojen koulutuksiin ja viriketilaisuuksiin.

Lisäksi poikkeusoloihin sopeutuminen ja niistä toivuttaessa seuran toiminnan operatiivinen ja laadullinen vakiinnuttaminen ja edelleen kehittäminen vastaamaan ns. uutta normaalia vaativat huolellista suunnittelua.

Seuran toiminnan jatkon haasteena tulee olemaan toiminnan kehittäminen niin, että pystymme palvelemaan laajempaa harrastajakuntaa. Nykyinen harrastajakuntamme on pääsääntöisesti alle 12 vuotiaita lapsia tai selvästi varttuneemmassa iässä olevia naisia.

Teini-ikäisten ja ruuhkavuosiaan elävän harrastajakunnan tavoittaminen on seuran jatkon kannalta elintärkeää.

Lauttasaaren Pyrintö Ry, Budjetti 2022

Tuotot	2019	ACT2021 as per 14.10.2021	BUD2022
Jäsenmaksut	1 930		1800
Aikuisjumppa	18 000	8600	16000
Lapsijumppa	9 260	6780	10000
Toiminta-avustus	800		
Kaup. avustus	0		
Tilankäyttöavustus	4 753	6265	5000
Korkotuotto			
Tuotot yhteensä	34 743		32800
Kulut			
Palkat	15 391		16000
Sivukulut	2 431		2600
Koulutus	238		400
Virkistus	0		200
Tilavuokrat	8 070		8500
Lasten toiminta	176		200
Stipendit	0		200

Palkinnot	644	400
Teosto	215	215
Ilmoituskulut	573	700
Kokoukset	238	150
Muut palvelut	180	200 Lisätty nettisivut
Tarvikkeet	1 362	1500
Jäsenmaksut	559	550
Muut seuratoiminta	426	400
Pankin kulut	279	300
Kulut yhteensä	30 782	32515
Netto	3 961	285