

Toimintasuunnitelma 2025, Lauttasaaren Pyrintö Ry.

1. Yleistä

Lauttasaaren Pyrintö Ry:n vuoden 2024 tunneille osallistui 426 henkilöä mikä on 19% enemmän kuin edellisellä vuonna. Vuoden 2025 toiminnan tavoite on säilyttää hyväksi todetut uudehkot toiminnot (päiväryhmä, perheliikunta, Sporttikset) ja laajentaa lasten toimintaa (tilojen niin salliessa) vastaamaan paremmin kysyntään. Lisäksi lähivuosisien 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 liikunnan vastaava on Elina Ylönen.

Keväälle 2025 muutoksia syksyyn 2024 verrattuna on keskiviikon ohjaajan poisjäänti. Tiistai-illan pilateksen osalta Satu jakaa tunnin kollega Kimmon kanssa. Keskiviikon tunti on muutettu teematunniksi, jonka teema vaihtuu kuukausittain.

Kevään aikuisten tuntitarjonta keväällä 2025

Tuntitaulukko

Ma klo 18-19 Lihaskuntaa ja kehonhallintaa Elina LYK

Ti klo 11-12 Aamupäivätreeni Sonetta Sähinä

Ti klo 19-20 Pilates Satu/Kimmo Myllykallion koulu

Ke klo 18-19 Teematunti Vaihtuva ohjaaja LYK

To klo 19-20 Lihaskuntotunti Adele LYK

Pe klo 12-13 Dance&Relax Sonetta Kirkon jumppasali

TUNTIKUVAUKSET

Lihaskuntaa ja kehonhallintaa Lyhyehkön ja helpon lämmittelyn jälkeen lihaksia vahvistetaan tehokkain ja monipuolisin liikkein. Tunneilla keskitytään myös kehonhallintaan ja tehdään tasapainoharjoituksia. Tunnit lopetetaan rauhallisiin ja venyttäviin liikkeisiin.

Aamupäivätreeni Tunneilla pidetään huolta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, ennaltaehkäistään liikunta- ja tukieliinsairauksia ja ylläpidetään kehon liikkuvuutta. Tunnit eivät sisällä koreografiaa, ja ne soveltuvat yhtä hyvin vasta-alkajille kuin aktiivisille liikkujille. Harjoitusten tärkein tarkoitus on hyvä olo tuntien jälkeen.

Liikettä ja lihashuoltoa Tunnin alkupuolella keskitytään sydän ja verenkiertoelimistön vahvistamiseen. Tunnilla liikutaan eri sykealueilla ja kehitetään rankemman harjoittelun sietokykyä. Cardioharjoituksen jälkeen rauhoitutaan kehonhuolto-osioon, jossa hyödynnetään erilaisia huolto - ja venytystekniikoita. Tunti soveltuu kaikille kuntotasosta riippumatta. Mukaan tunnille tarvitset oman maton.

Pilates Pilates on Joseph Pilateksen (1883-1967) luoma kehonhallintamenetelmä, joka kehittää voimaa, liikkuvuutta ja kehotietoisuutta. Tunnilla opetellaan käyttämään keskivartalon syviä lihaksia, jotka tuovat tukea selälle 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. Liikkeillä 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.

Lihaskuntotunti Tunnit alkavat huolellisella ja rauhallisella alkulämmittelyllä. Huomiota kiinnitetään kehon eri osiin kuten niska-hartiaseutuun, keskivartalon lihaksistoon ja alavartaloon niin, että tuntikokonaisuudesta muodostuu monipuolinen.

Dance&Relax Tunti on tarkoitettu rentouttavaan viikonlopun aloitukseen. Sen ensimmäinen puoli koostuu tanssillisesta osuudesta, ja siihen et tarvitse sen enempää tuuria kuin taitoakaan vaan mukavan rennon asenteen. Tunnin jälkimmäisellä puoliskolla rentoudutaan ja huolletaan kehoa. Halutessasi voit osallistua vain joko ensimmäiseen tai jälkimmäiseen osuuteen.

Teematunnin kuvaus vaihtelee teeman mukaan.

3. Lasten harrasteliikunta

Lasten liikunnasta vastaa Jarna Kalpala.

Vuodelle 2025 lisäsimme yhden ryhmän ja teimme pieniä muutoksia aikatauluihin. Pienillä muutoksilla voimme paremmin vastata lastenliikunnan tarpeisiin ja toiveisiin.

Lasten tuntitarjonta keväällä 2025

IPIS

Ma klo 16.30-17.30, 5-6-vuotiaat, Myllykallion Ala-aste /Miia ja Martta

Ti klo 17-17:30, 3-4 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Eeva, Janette, Maisa ja Juulia

Ti klo 17:30-18:15, 4-6 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Eeva, Janette, Maisa ja Juulia

Ti klo 18:15-19:00, 4-6 -vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Eeva, Janette, Maisa ja Juulia

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. avaruusjumpa, prinsessajumpaa... Kutakin ohjelmaa on aina kolme kertaa. Kauden aikana järjestetään lapsille ja vanhemmille noin 3 yhteistä jumpaa. Tällöin jumpaan tullaan yhdessä aikuisen kanssa, jolloin leikitään ja jumpataan kaikki yhdessä. Yhteistunnille lasta ei voi jättää yksin.

Perhejumpa lapset 2-5 v. + vanhemmat

Ke klo 17:15-18:00, Drumsö lågstadieskola (Pajalahti) / Rina

Ke klo 18:10 - 18.55, Drumsö lågstadieskola (Pajalahti) /Rina

Perhejumpassa lapset jumppaavat yhdessä tutun aikuisen kanssa. Mukaan tunnille voi tulla 1 - 2 aikuista tai vanhempaa sisarusta per yksi lapsijumppari. Jumpa on suunniteltu lasten ehdoilla.

SPORTTIS voimistelupainotus

Ke klo 18-19, 6-9-vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Janette ja Juulia

SPORTTIS yleisurheilupainotus

Ke klo 18-19, 6-9-vuotiaat, Lauttasaaren yhteiskoulu / Taru

4. Muu liikuntatoiminta

Kesäleiri

Seura järjestää muutaman vuoden tauon jälkeen jälleen kesäleirejä lapsille. Leirit on tarkoitettu 2013 - 2016 syntyneille lapsille.

Leirit järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden kanssa ja niin sanotulla EasySport- periaatteen, mikä tarkoittaa sitä, että leirit ovat matalan kynnyksen leirejä, eikä osallistuminen edellytä seuran jäsenyyttä.

LEIRIEN TIEDOT

Kesäleiri viikko 1 klo 9 - 12 (5 päivää)

*5 päivän leiri ja hinta 45€ / lapsi

Kesäleiri viikko 2 klo 9 - 12 (5 päivää)

*5 päivän leiri ja hinta 45€ / lapsi

Kesäleiri viikko 3 klo 9 - 12 (4 päivää)

*4 päivän leiri ja hinta 36€ / lapsi

5. Lasten Olympialaiset

Lasten olympialaiset

Perinteiset lasten olympialaiset järjestetään Pyrkällä syyskuussa 2025, lajeina juoksu, pallonheitto ja pituushyppy. Kilpailijat jaetaan kolmeen ryhmään iän perusteella.

Kilpailut järjestetään talkoovoimin ja talkoolaisia tarvitaan paikalle vähintään 20, jotta järjestelyt saadaan toimimaan sujuvasti. Talkoolaisiksi kysellään hyvissä ajoin mm. aikuisten jumppien osallistujia ja lasten vanhempia. Johtokunnan jäsenistä kootaan keväällä vastuuryhmä huolehtimaan olympialaisten järjestelyistä.

Mehut ja makeiset pyritään edelleen saamaan lahjoituksina paikallisilta kauppiailta ja Lauttasaari-lehden toivotaan esittelevän tapahtumaa.

Olympialaisten tarkoituksena on innostaa lapsia liikunnan pariin ja järjestää lauttasaarelaisille perheille yhteinen hyvän mielen liikuntatapahtuma. Tapahtuma on maksuton ja haemme tapahtuma-avustusta kuluja varten.

6. Toimintaympäristö ja toiminnan kehittäminen

Vuoden 2024 aikana seuraan ohjaajat osallistuvat tarvittaessa Voimisteluliiton tai muiden järjestäjätahojen koulutuksiin ja viriketilaisuuksiin.

Lisäkuluja vuodelle 2025 tulee olemaan taloushallinnon ulkoistaminen nykyisen toimijan jättäytyttyä tehtävästä. Arvioitu lisäkulu tulee olemaan useita tuhansia euroja vuositasolla. Lisäksi lasten tarvikearsenaali vaatii akuuttia päivitystä sekä uusia säilytysratkaisuja vanhojen kaapistojen hajotessa.

Seuran toiminnan jatkon haasteena tulee olemaan toiminnan kehittäminen niin, että pystymme palvelemaan laajempaa harrastajajoukkoa. Nykyinen harrastajakuntamme on pääsääntöisesti alle 12 vuotiaita lapsia tai selvästi varttuneemmassa iässä olevia naisia. Jatkossa tulee miettiä onko toimintaa tarpeen suunnata myös laajemmalle kohderyhmälle: nuoriso ja ruuhkavuosiaan elävävät aikuiset.