

# Toimintasuunnitelma 2021

## Katajanokan Kunnan toimintasuunnitelma vuodelle 2021

### 1. Yleistä

Seuran toiminnan suunnitellaan jatkuvan suurelta osin samanlaisena kuin se on ollut vuoden 2020 aikana. Toiminta pysyy monipuolisena ja tarjoamme helppoa, hauskaa ja edullista liikuntaa. Tavoite on pitää liikunnan aloittamisen kynnys matalana kaikentasoisille liikkujille ja säilyttää jo liikunnan aloittaneiden aktiivisuus jatkossa. Liikuntatuntien yksikköhinta pidetään mahdollisimman edullisena (noin 6 €/ohjattu tunti).

### 2. Liikuntatunnit ja tapahtumat

#### *Liikuntatunnit kevätkaudella 2021*

Kevätkaudella 2021 jatkuvat sisäliikuntavuorot Katajanokan liikuntahallissa helmikuussa 2021. Kaikissa lajeissa on ammattitaitoinen vetäjä ja ryhmän koordinaattori on valittu seurassa toimivien joukosta. Kevätkauden ohjelma on seuraava (Taulukko 1).

#### *Liikuntatunnit syyskaudella 2021*

Syyskaudella 2021 on suunnitelmassa jatkaa samoja sisäliikuntavuoroja ja lajeja kuin kevätkaudella. Syyskauden hallivuoroista saadaan tiedot vasta kesäkuussa, jonka jälkeen syksyn ohjelma voidaan varmistaa.

Lisäksi pyritään järjestämään taas erilaisia intensiivikursseja esim. pilates ja taiji ja muitakin lajikokeiluja kysynnän ja kiinnostuksen mukaan.

### 3. Erilliset tapahtumat kesäkaudella ja syyskaudella

Huhtikuun loppupuolelta lähtien kesän loppupuolelle saakka Katajanokan liikuntahalli on tavallisesti suljettuna. Tänä vuonna on todennäköisesti mahdollisuus jatkaa liikuntavuoroja toukokuun loppupuolelle saakka. Tätä mahdollisuutta pyritään käyttämään.

Hallin ulkopuolisista harjoituksista jatkuvat muun muassa taiji-harjoitukset viikoittain Katajanokan Laivapuistikon nurmikolla. Samalla on suunnitelmassa järjestää kesä- ja elokuussa puistojumpaa Laivastopuiston nurmikolla yhteensä kuusi kertaa (avoin ja ilmainen).

## Taulukko 1. Katajanokan Kunnan kevätkauden 2021 ohjelma Katajanokan liikuntahallilla.

(Aloituspäivämäärä on toistaiseksi avoin, samoin hinnoittelu).



### Kevätkauden 2021 Sisäliikuntavuorot: Katajanokan Liikuntahalli

- 1 **NIA - TANSSILLINEN LIIKUNTALAJI** - Hauskaa ja leikittelevää koko kehoa vahvistavaa liikuntaa. **(Liikuntasali)**  
Maanantaisin klo 14 – 15, **(Ei 22.2.)** Vetäjänä Hanna Uusiprosi
- 2 **TANSSILLINEN JUMPPA** - Rentoa tanssijumppaa mukavan musiikin tahdissa **(Liikuntahalli)**  
Tiistaisin klo 18 – 19 Vetäjänä Kati Rosendahl
- 3 **KUNNON JUMPPA** - Hauskaa, helppoa ja hyödyllistä perusjumppaa, sopii kaikille! **(Liikuntahalli)**  
Tiistaisin klo 19 – 20 Vetäjänä Lia Strandberg
- 4 **JOOGA** -.Kaikille tasoille sopivaa joogaa **(Liikuntasali)**  
Tiistaisin klo 20 – 21 Vetäjänä Lotta Kupiainen
- 5 **NIVELJUMPPA** - Aikuisten nivelet kuntoon **(Liikuntasali)**  
Keskiviikkoisin klo 17 - 18 Vetäjänä Nelli Laustio
- 6 **EVERGREEN** - Liikuntaa ikivihreiden sävelten tahtiin - kaikille sopiva hyvän olon liikuntatunti **(Liikuntasali)**  
Torstaisin klo 15 – 16 Vetäjänä Kati Rosedahl
- 7 **CORE JA KEHONHUOLTO** - Toiminnallista lihaskuntoharjoittelua ja kehonhuoltoa **(Liikuntasali)** **(Ei 08.04.2021)**  
Torstaisin klo 20 - 21 Vetäjänä Mia Hautakangas
- 8 **TAIJI – Yang tyyli**  
Perjantaisin klo 10 – 12 (15 krt), **(Liikuntasali)** **(Ei 02.04.2021)** Vetäjänä Anu Pylkkänen  
1) Alkeiskurssi (klo 10-11) Vasta-alkajille ja niille, joilla on sarja kesken.  
2) Jatkoryhmät/Aseet (klo 11-12) Taijia jo osaaville
- 9 **JOOGA** – Kaikille tasoille sopivaa joogaa **(Liikuntasali)** **(Ei 02.04.2021)**  
Perjantaisin klo 16 – 17 Vetäjänä Lotta Kupiainen
- 10 **PILATES** - Kehonhallintaa ja -linjauksia, syvien lihasten vahvistusta, tasapainoa **(Liikuntasali)** **(Ei 03.04.2021)**  
Lauantaisin: I-kurssi klo 9.00-10.30; II-kurssi klo 10.30-12.00; Vetäjinä Jonna Eiskonen & Johanna Ahlroos
- 11 **CIRCUIT** – Lihaskuntoa, yleiskunnon vahvistusta aikuisille **(Liikuntasali)** **(Ei 04.04.2021)**  
Sunnuntaisin klo 18 – 19 Vetäjänä Nelli Laustio
- 12 **TAIJI – Yang tyyli (Liikuntasali)** **(Ei 05.04.2021)**  
Sunnuntaisin klo 19 – 21  
- alkeiskurssi (klo. 19-20) Vetäjänä Anu Pylkkänen  
- omatoimista harjoittelua Taijia jo osaaville (klo. 20-21)

Ilmoittautuminen tulee tapahtumaan osallistujarekisterimme kautta: [www.katajanokankunto.fi](http://www.katajanokankunto.fi)  
Muutokset mahdollisia ja todennäköisiä.

## 4. Vuosikokous

Katajanokan Kunnan vuosikokous 2021 pidetään sääntöjen mukaan kevään aikana viimeistään toukokuussa Keskon kerhohuoneistossa. Vuosikokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat.

## 5. Hallinto

Hallituksen työjärjestystä, hallituksen jäsenten tehtäviä ja mahdollisia toimenkuvia tullaan täsmentämään vuoden 2021 aikana.

Hallitus kokoontuu suunnitelmien mukaisesti noin kerran kuukaudessa, kevätkaudella 6 kertaa ja syyskaudella 5 kertaa. Kokoukset järjestetään toistaiseksi etäkokouksina ja myöhemmin mahdollisuuksien mukaan kokouspaikkana tulee toimimaan Keskon kerhohuoneisto Ankkurikadulla.

Vuoden 2021 teemana on edellisten vuosien tapaan toiminnan kehittäminen ja liikkujien aktivointi. Seuran vapaaehtoistoimijat ja hallituksen jäsenet osallistuvat tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan ESLU:n seuran toiminnan kehittämistä tukeville kurseille ja muihin ulkopuolisten ammattitahojen järjestämiin koulutuksiin.

Seuran nettisivujen ajan tasalla pitämiseen ja sisällön tarvittavaan uusimiseen kiinnitetään huomiota edelleen vuoden 2021 aikana. Seuran hallinnon ylläpito vaatii jatkuvaa työtä ja huolenpitoa ja siksi toiminnan hallinnointia pidetäänkin jatkuvasti hallituksen kokousten asialistalla.

Uusien vapaaehtoisten rekrytointi hallitustehtäviin tulee olemaan myös vuonna 2021 tärkeä prioriteetti, jotta vuosikokouksessa 2021 hallitukseen saataisiin mahdollisimman monta nuorempaakin uutta toimijaa.

## 6. Talous

Seuran talous on ollut edelleen vakaalla pohjalla. Seuran taloutta on viime vuosina koskenut eniten syksyllä 2016 voimaan astunut liikuntahallien maksuttoman käytön poistaminen. Tämä on merkinnyt seuralle lisäkustannusta vuodesta 2016 eteenpäin. Lisäkustannus on vaikuttanut suoraan liikuntatuntien hintoihin. Korotukset liikuntatuntien hinnoissa ovat kuitenkin toistaiseksi olleet varsin maltillisia ja täten kurssien osallistumismaksut on pystytty pitämään edelleen kohtuullisina. On mahdollista, että liikuntatuntien kustannukset tulevat vuoden 2021 aikana hieman nousemaan johtuen vähenevästä osallistujamäärästä, mutta lisäkustannukset tullaan pitämään maltillisina, jolloin ne eivät tule olemaan harrastajillemme ylivoimaisia.

## 7. Hankinnat

Liikuntahallille hankitaan ja uusitaan jo hankittuja jumppavälineitä ja huopia tarpeen mukaan. Seuran logolla varustettuja hyvälaatuisia pipoja ja t-paitoja hankitaan myyntiin seuran jäsenille lähes omakustannushintaan.