

Katajanokan Kunnan toimintasuunnitelma vuodelle 2022

1. Yleistä

Seuran toiminnan suunnitellaan jatkuvan suurelta osin samanlaisena kuin se on ollut vuoden 2021 aikana olettaen, että Covid-19 pandemia ei enää alkuvuoden jälkeen tule vaikuttamaan toimintaamme. Suunnitelmassamme toiminta pysyy mahdollisimman monipuolisena ja tarjoamme helppoa, hauskaa ja edullista liikuntaa. Tavoite on pitää liikunnan aloittamisen kynnyksena matalana kaiken tasoisille liikkujille ja säilyttää jo liikunnan aloittaneiden aktiivisuus jatkossakin. Liikuntatuntien yksikköhinta pidetään mahdollisimman edullisena (noin 6,40 €/ohjattu tunti).

2. Liikuntatunnit ja tapahtumat

Liikuntatunnit kevätkaudella 2022

Kevätkaudella 2022 sisäliikuntavuorot Katajanokan liikuntahallissa alkavat helmikuun 8. päivänä. Alkuvuodesta jää pitämättä kaikkiaan 11 lajissa viiden viikon suunnitellut tunnit. Kaikissa lajeissamme on ammattitaitoinen vetäjä ja ryhmän koordinaattori on valittu seurassa toimivien joukosta. Kevätkauden ohjelma on seuraava (Taulukko 1).

Liikuntatunnit syyskaudella 2022

Syyskaudella 2022 on suunnitelmissa jatkaa samoja sisäliikuntavuoroja ja lajeja kuin kevätkaudella. Syyskauden hallivuoroista saadaan tiedot vasta kesäkuussa, jonka jälkeen syksyn ohjelma voidaan varmistaa.

Lisäksi pyritään järjestämään taas erilaisia tapahtumia (esim. Futsalien esittelyä, kevätkauden aikana mahdollisuuksien mukaan hiihtoharjoitus Olympiastadionilla), toukokuussa Pilateksen ja Taijin intensiivikurssi. Muitakin lajikokeiluja on harkinnassa kysynnän ja kiinnostuksen mukaan. Erityisesti tulevat mukaan erilaiset toiminnalliset liikkuvuusharjoitukset, jotka soveltuvat hyvin varttuneemmille ja senioreille.

3. Erilliset tapahtumat kesäkaudella ja syyskaudella

Huhtikuun loppupuolelta lähtien kesän loppupuolelle saakka Katajanokan liikuntahalli on tavallisesti suljettuna. Tämän johdosta suunnitelmassamme on järjestää avoimia ja ilmaisia Puistojumppia Katajanokan Laivapuistikon nurmella touko-kesäkuussa ja elokuussa yhteensä 9 kertaa.

Hallin ulkopuolisista harjoituksista jatkuvat samoin muun muassa taiji-harjoitukset viikoittain Katajanokan Laivapuistikon nurmikolla.

Taulukko 1. Katajanokan Kunnan kevätkauden 2022 ohjelma Katajanokan liikuntahallilla.

Aloittaminen 8. helmikuuta 2022



**Kevätkauden 2022 Sisäliikuntavuorot:
Katajanokan Liikuntahalli**

1. TANSSILLINEN JUMPPA

Rentoa tanssijumppaa mukavan musiikin tahdissa (**Liikuntahalli**) Tiistaisin 08.02. – 26.04.2022 klo 18 – 19 (12 krt) Vetäjänä Kati Rosendahl, Hinta 80 €, (ei-jäsen 95 €)

2. KUNNON JUMPPA

Hauskaa, helppoa ja hyödyllistä perusjumppaa, sopii kaikille! (**Liikuntahalli**). Tiistaisin 08.02 – 26.04.2022 klo 19 – 20 (12 krt) Vetäjänä Lia Strandberg, Hinta 80 €, (ei-jäsen 95 €)

3. KEHONHUOLTO & RENTOUTUS JA JOOGA KAHESSA ERI JAKSOSSA (Jaksot 1-2)

Tiistaisin 08.02 – 26.04.2022 klo 20 – 21 (12 krt)

Vetäjinä Kati Rosendahl ja Lotta Kupiainen, Koko paketin hinta 80 €, (ei-jäsen 95 €).

Jakso 1. Kehonhuolto ja rentoutus (vetäjänä Kati Rosendahl)(Liikuntasali, 5 krt)

Helmi-maaliskuussa 8.2-8.3. Yhdistelmätunti erilaisia lempeitä kehoa huoltavia lajeja. Rauhallisia venytyksiä, kehon liikeratojen avauksia, täsmähoitoa apuvälineitä käyttäen sekä tunnin lopussa rentoutusosuus. Ota mukaan lämpimät joustavat vaatteet sekä halutessasi oma filtti rentoutusta varten.

Jakso 2. JOOGA (Vetäjänä Lotta Kupiainen)(Liikuntasali, 7 krt)

Loppukausi (**helmi-huhtikuussa 15.3-26.4**) kaikille tasoille sopivaa tuttua joogaa.

4. HIIT -Kovatehoinen intervalliharjoittelu (Uutuus) (engl. High-intensity interval training).

HIIT-harjoittelussa vuorottelevat lyhyt korkean intensiteetin harjoitus, jonka jälkeen suoritetaan lyhyt matalamman intensiteetin harjoitus/palautusjakso. HIIT on liikunnallisen intervalliharjoittelun muoto, jossa harjoitetaan sydäntä ja verisuonistoa. (**Liikuntasali**). Keskiviikkoisin 09.02. – 27.04.2022 klo 17 - 18 (12 krt) Vetäjänä Roosa Adler, Hinta 80 €, (ei-jäsen 95 €)

5. HARMONY MOVES (Huom! Tämä on Katin uusima klassikko Evergreen)

Lempeä iltapäivätunti, jossa musiikin avulla ja vaihtuvilla teemoilla ylläpidetään liikkuvuutta ja vahvistetaan kehoa. Monipuolista hyvää oloa keholle ja mielelle. Sopii hyvin kaikille palauttavaksi ja huoltavaksi tunniksi. (**Liikuntasali**). Torstaisin 10.02 – 28.04.2022 klo 15 – 16 (12 krt) Vetäjänä Kati Rosendahl, Hinta 80 €, (ei-jäsen 95 €)

6. KEHONHUOLTO

Koko keho kuntoon. Toiminnallista lihaskuntoharjoittelua. (**Liikuntasali**) Torstaisin 10.02 – 28.04.2022 klo 20 – 21 (**Ei 14.4**) (11 krt) Vetäjänä Mia Hautakangas, Hinta 75 €, (ei-jäsen 90 €)

7. TAIJI – Yang tyyli

Perjantaisin 11.02 – 29.04.2022 klo 10 – 12 (**Ei 15.4**) (11 krt), (**Liikuntasali**) Vetäjänä Anu Pylkkänen

1) Alkeiskurssi (klo 10-11) Vasta-alkajille ja niille, joilla on sarja kesken. Hinta 70 €, (ei-jäsen 85 €)

2) Jatkoryhmät/Aseet (klo 11-12) Taijia jo osaaville, Hinta 70 €, (ei-jäsen 85 €)

8. KEHONHUOLTO & RENTOUTUS JA JOOGA KAHDESSA ERI JAKSOSSA (Jaksot 1-2)

Perjantaisin 11.02 – 29.04.2022 (**Liikuntasali**) klo16 – 17 (11 krt)

Vetäjinä Kati Rosendahl ja Lotta Kupiainen, Koko paketin hinta 80 €, (ei-jäsen 95 €).

Jakso 1. Kehonhuolto ja rentoutus (vetäjänä Kati Rosendahl)(Liikuntasali, 4 krt)

Helmi-maaliskuussa 11.2-4.3. Yhdistelmäunti erilaisia lempeitä kehoa huoltavia lajeja.

Rauhallisia venytyksiä, kehon liikeratojen avauksia, täsmähoitoa apuvälineitä käyttäen sekä tunnin lopussa rentoutusosuus. Ota mukaan lämpimät joustavat vaatteet sekä halutessasi oma filtti rentoutusta varten.

Jakso 2. JOOGA (Vetäjänä Lotta Kupiainen)(Liikuntasali, 7 krt)(Ei 15.4)

Loppukausi (maalis-huhtikuussa 11.3-29.4) kaikille tasoille sopivaa tuttua joogaa.

9. PILATES

Kehonhallintaa ja -linjauksia, syvien lihasten vahvistusta, tasapainoa (**Liikuntasali**).

Lauantaisin 12.02 – 23.04.2021 (**Ei 16.4**) (10 krt) Vetäjinä Jonna Eiskonen & Johanna Ahlroos.

Hinta 105 €, (ei-jäsen 120 €)

I-kurssi klo 9.00-10.30;

II-kurssi klo 10.30-12.00;

10. CIRCUIT

Lihaskuntoa, yleiskunnon vahvistusta aikuisille (**Liikuntasali**) Sunnuntaisin 13.02 – 24.04.2022 klo 18 – 19 (**Ei 17.4**) (10 krt) Vetäjänä Lia Strandberg, Hinta 70 €, (ei-jäsen 85 €).

11. TAIJI

Yang tyyli (Liikuntasali) Sunnuntaisin 13.02. – 24.04.2022 klo 19:00 – 20:30 (**Ei 17.4**) (10 krt)

Hinta 70 €, (ei-jäsen 85 €), Alkeiskurssin vetäjänä Anu Pylkkänen, Omatoimista harjoittelua

Taijia jo osaaville.

Ilmoittautuminen: www.katajanokankunto.fi

4. Vuosikokous

Katajanokan Kunnan vuosikokous 2022 pidetään sääntöjen mukaan kevään aikana viimeistään toukokuussa. Vuosikokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat. Tänä vuonna hallitukseen valitaan tarvittaessa ja/tai ehdotettaessa uusia jäseniä.

5. Hallinto

Hallituksen työjärjestystä, hallituksen jäsenten tehtäviä ja mahdollisia toimenkuvia tullaan täsmentämään vuoden 2022 aikana.

Hallitus kokoontuu suunnitelmien mukaisesti noin kerran kuukaudessa, kevätkaudella 6 kertaa ja syyskaudella 5 kertaa. Kokoukset järjestetään mahdollisuuksien mukaan Hotelli Katajanokan kokoustiloissa.

Katajanokan Kunto – Skattan Kondis ry.

Vuoden 2022 erityisteenä 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 kursseille ja muihin ulkopuolisten ammattitahojen järjestämiin koulutuksiin.

Seuran nettisivujen ajan tasalla pitämiseen ja sisällön tarvittavaan uusimiseen kiinnitetään huomiota edelleen vuoden 2022 aikana. Seuran hallinnon ylläpito vaatii jatkuvaa työtä ja huolenpitoa ja siksi toiminnan hallinnointia pidetäänkin jatkuvasti hallituksen kokousten asialistalla. Uusien vapaaehtoisten rekrytointi hallitustehtäviin vuosikokouksessa tulee olemaan myös vuonna 2022 tärkeä prioriteetti, jotta hallitukseen saataisiin mahdollisimman monta nuorempaakin uutta toimijaa.

6. Talous

Seuran talous on ollut edelleen kohtuullisen vakaalla pohjalla. Seuran taloutta on viime vuosina koskenut eniten Covid-19-pandemia, joka on vaikuttanut Katajanokan Kunnan jäsenmäärään ja mahdollisuuksiin järjestää säännöllisiä harjoitustunteja Katajanokan Liikuntahallilla. Osallistujien määrän pieneneminen viime vuosien aikana on ollut huolestuttavaa.

Viimeisten kahden vuoden aikana (2020-2021) Katajanokan Kunnan toiminnan vuosittaiset kiinteät kustannukset ovat säilyneet lähes muuttumattomina. Sen sijaan vähentyneet tulot ovat aiheuttaneet vuosien aikana kertyneen puskurirahastomme käyttämisen toimintamme rahoitukseen ja puskurirahaston merkittävän pienenemisen. Tätä ei ole mahdollista jatkaa enää kovin montaa vuotta.

Kaikesta edellä mainitusta huolimatta olemme onnistuneet pitämään hinnankorotukset liikuntatuntien hinnoissa varsin maltillisina ja täten kurssien osallistumismaksut on pystytty pitämään osallistujille kohtuullisina. On mahdollista, että liikuntatuntien kustannukset tulevat vuoden 2022 syyskauden aikana hieman nousemaan. Yritämme kuitenkin pitää huolta siitä, että 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. Muitakin hankintoja on toki suunnitelmassa.