

kuperkeikka

JYVÄSKYLÄN NAISVOIMISTELIJOIDEN TIEDOTUSLEHTI, KEVÄT 2011



Uusi toimialajako esittelyssä

Vaniljat-joukkue
kasvoi aikuiseksi

Psyykkinen hyvinvointi osaksi kilpa- ja valmennusta

Kilpa-aerobic tarjoaa
vauhtia ja haasteita!

Jenna
Hämäläinen
Aminit
JVV



JYVÄSKYLÄN NAISVOIMISTELIJAT

elämyksiä, elämäniloa, energiaa!

Sepänkatu 4B
40100 Jyväskylä

puh. 044.020.6669

toimisto@jnv.fi

AUKIOLOAJAT

maanantai	11–18
tiistai	11–16
keskiviikko	11–16
torstai	11–18
pe-su	suljettu

Toiminnanjohtaja:

Emmi Raitanen
emmi.raitanen@jnv.fi
040.727.8412

Toimistos sihteeri:

Saija Temonen
toimisto@jnv.fi
044.020.6669

**Lasten ja nuorten
voimisteluliikunnan kehittäjä:**

Tarja Pasanen
tarja.pasanen@jnv.fi
044.040.0122

Kirjanpitäjä

Virpi Lamberg
toimisto@jnv.fi
044.020.6669



SUOMEN VOIMISTELULIITTO
Svoli

06 JNV, Tähtiseura
Puheenjohtaja Anu Myllyharju-Puikkonen

**08 Sirius Maailman Cupin
kuudes vuonna 2010**

10 Turvezumbaa savusaunassa
Vitsistä se kaikki alkoi...

12 Toimialat tutuiksi
Jumppakoulu ja perheliikunta

13 Uskollisuuden kiltä
- ystävyyttä ja uskollisuutta

**15 Vaniljat-joukkue kasvoi
aikuiseksi**

21 Siriuksen sisarukset
Kolme sisarusta samassa joukkueessa

22 Prinsessa Ruususen linnassa
Seuran joulunäytös satumaisissa tunnelmissa

**24 JNV:lle jälleen oma hallinäytös
Gymnastradaan**

**26 Urheilijan hyvinvoinnin tukeminen
psykykkisen valmennuksen avulla**

**28 Kilpa-aerobic - monipuolinen
ja haasteita tarjoava laji**

►**KANSIKUVA:** Jenna Hämäläinen, 11v, Aminit-joukkueesta. Piirros on osa "Minä huippuvoimistelijana"-piirrosnäyttelyä JNV:n järjestämissä kilpasarjojen välinemestaruuskilpailuissa marraskuussa.



Tapahtumakalenteri

Jumppatori - maksuton jumppapäivä
9.1.2011 Kuokkalan Graniitti

Jumppaviikko - avoimet ovet kaikille tunneille!
9.1. – 16.1.2011

Kevätkausi alkaa
10.1.2011

Hopeaharppaus - lasten voimisteluasema
27.3.2011 Vaajakosken liikuntahalli

Voimistelulajien yhteiset SM-kilpailut ja joukkuevoimistelun MM-katsastus
15.-17.4.2011 Monitoimitalo ja Hipposhalli

Lasten ja nuorten kevätkausi päättyy
24.4.2011

JNV:n kevätnäytös
27.4.2011

Aikuisten kevätkausi päättyy
29.4.2011

Aikuisten kesäkausi
2.5.–28.8.2011

Voimistelupäivät
10.–12.6.2011 Monitoimitalo

JNV.fi

**Jumppa-
tori**

SUNNUNTAINA 9.1.
Kuokkalan Graniitissa

ILMAINEN SISÄÄNPÄÄSY!
TERVETULOA

klo 10 – 12

LASTEN TEMPPURATA
Kuokkalan Graniitin halli 2

klo 10 – 13

AIKUISTEN NON-STOP -JUMPPAA
Kuokkalan Graniitin tanssisali

Aikuisten rajaton jumppakortti 110€ (norm. 125e)

Tarjous voimassa 16.1.2011 asti. Tilaa kortti netissä, voit noutaa sen Jumppatorilta Rajattomaan jumppakorttiin tarvitset kasvokuvan.

kuperkeikka Jyväskylän Naisvoimistelijat ry:n tiedotuslehti jäsenille, kevät 2011

Julkaisija: Jyväskylän Naisvoimistelijat ry. **Päätöimittaja:** Emmi Raitanen **Vastaava päätöimittaja:** Seuran hallitus **Graafinen suunnittelu ja taitto:** Matti Kovanen / CopperSky **Painopaikka:** Kirjapaino Ässä, Vaajakoski **Painos:** 2000kpl





Suuri SporttiALE

ALE

Paljon
tarjouksia
huippu-
merkeiltä!

Alennukset
nyt jopa

-60%

ALE ALE ALE

www.intersport.fi

Intersport Asema-aukio

Vapaudenkatu 40-42, 40100 Jyväskylä • P. (014) 337 2080
Palvelemme ma-pe 10-18 ja la 9-15

Intersport megastore Tourula

Vapaaherrantie 2, 40100 Jyväskylä • P. (014) 337 2050
Palvelemme ma-pe 10-19 ja la 9-15

Alennukset voimassa 9.1.2011 saakka.

 **INTERSPORT®**
SPORT TO THE PEOPLE

Seuran hallitus 2011



Anu Myllyharju-Puikkonen

040.748.5973

anu.myllyharju-puikkonen@medica.fi



Christine Kastepohja-Parkkonen

041.504.5267

cebu@luukku.com



Anne Närhi

044.544.5164

annesarhi@elisanet.fi



Sanna Nuija

040.533.8937

sanna.nuija@vihannespulkka.fi



Mitra Raappana

0440.979.799

mitra.raappana@gmail.com



Eeva Aartolahti

044.344.1919

eeva.aartolahti@gmail.com



Maria Hietala

050.361.4024

hietala.maria@gmail.com



Annika Ronkainen

040.574.3810

annika.e.ronkainen@jyu.fi



Maiju Pohjola

040.541.8583

maiju.pohjola@luukku.com

Y H T E I S T Y Ö S S Ä

KESKI-SUOMEN

Osuuspankki



JYVÄSKYLÄ

uuden aallon kaupunki



MEHILÄINEN





JNV, Tähtiseura

JNV:n hallitus asetti 2000-luvun alkupuolella tavoiteprojektin tähdäten vuoteen 2010. Projektin tavoitteeksi asetettiin: "JNV on ja toimii vakaasti sekä monipuolisesti voimisteluliikunnan eri toiminta- ja tavoitetasoilla sekä on tunnettu tyytyväisten jäsenten elämäkkaarseura". Tuolloin elettiin aikaa, jolloin talous ja toiminta kaipasivat uutta potkua. On ilo todeta vuoden 2010 päätyttyessä, että JNV on tuon tavoitteensa kirkkaasti saavuttanut! Olemme saaneet paljon uusia jumppakoululaisia mukaan toimintaan ja valmennusjärjestelmäuudistus mahdollistaa harrastamisen monilla eri tasoilla. Olemme menestyneet joukkuevoimistelussa sekä toimintaamme kuvaa vahva elämäkkaarajattelu vauvasta vaariin. Sokerina projektin päättymiselle Suomen Voimisteluliitto palkitsi JNV:n vuoden 2010 tähtiseurana. Perusteluina todettiin muun muassa pitkäjänteinen työ, uudistuminen, kansalaistoiminnan tärkeyden ylläpitäminen, yhteistyö sekä yhteisöjohtaminen. Haluankin antaa lämpimät kiitokset kaikille seuratoimijoillemme ja työntekijöillemme! Tästä on hyvä ponnistaa eteenpäin.

Tuleva vuosi tuo JNV:lle jälleen näyttämisen paikkoja. JNV on yhdessä JyV:n ja Voimisteluliiton kanssa järjestämässä ensimmäisiä kaikkien voimistelulajien yhteisiä SM-kilpailuja ensi keväänä Hippoksella. JNV:n osuus on vastata joukkuevoimistelun, kilpa-aerobicin ja rytmisen voimistelun järjestämisestä. Nuo kilpailut vaativat paljon työpanosta sekä paljon talkoolaisia, mutta antavat myös paljon onnistuessaan. JNV osallistuu myös tulevana kesänä joka neljäs vuosi järjestettävään kansainväliseen voimistelutapahtumaan, Gymnastradaan Sveitsissä. JNV:llä on oma hieno hallinäytös ja mukaan lähtee yli 80 voimistelijaa.

Luvassa vuodelle 2011 JNV:ssä on lisäksi paljon ihania jumppatunteja, hikiä treenejä, mahtavia kilpailuja ja tapahtumia ja yhteisöllistä seuratoimintaa kaikille sitä haluaville.

"Minä vakuutan sinua."

"Niin minäkin sinua."

Rakkaus on ikuista, mutta me emme ole. Vakuuttakaa toisenne. Henkivakuutus ei ole iso kustannus, mutta tosipaikan tullen se turvaa, että puolisisi ja lastesi elämä jatkuu taloudellisesti ennallaan. Perheellesi riittävä turva selviää osoitteessa op.fi/henkivakuutuslaskuri

Yhdessä hyvä tulee.

KESKI-SUOMEN
Osuuspankki 



JOUKKUEVOIMISTELU

Sirius Maailman Cupin kuudes vuonna 2010

Tarja Rasimus-Järvinen

Uuden Siriuksen ensimmäinen suuri koitos oli Maailman Cupin osakilpailu Saksassa 21. - 23.10.2010. Keväällä "Vanha Sirius" oli saavuttanut viidennen sijan ja 6 osakilpailupistettä Brnon Maailman Cupista ja nyt uudella kokoonpanolla päästiin uuteen pistejahtiin Paderborniin.

Päätimme kilpailla Kidean kevvään vapaaohjelmalla, jolla joukkue oli voittanut SM-pronsssia. Maailman Cup on yli 16 -vuotiaitten naisten kilpailu, joten ikärajoitukset määrittivät kilpailevan joukkueen kokoonpanon. Saksaan lähtivät Elina, Elli, Heini, Inka, Lau-

ra, Merita, Outi ja Tiia. Urheilijat hitsautuivat nopeasti samalla tyyliä voimistelevaksi joukkueeksi ja suorittaminen oli kotaisilla harjoituksissa aina varmaa ja ilmaisullista. Saimme lisäpotkua ja neuvoja ohjelman suorittamiseen maajoukkueingon leiriltä Kisakalliolta sekä rytmisen voimistelun valmentajalta Iiris Rifiltä, joka vieraili Jyväskylässä harjoituksissamme.

Paderborn sijaitsee kahden tunnin linja-automatkan päässä Düsseldorfista, jonne lensimme keskiviikkona 20.10. Suomea oli lähtenyt edustamaan kolmen joukkueen sijasta neljä joukkuetta, sillä Brasiliaan suunniteltu

Maailman Cupin finaali oli jouduttu vähäisen osanottajamäärän takia siirtämään tähän Saksan osakilpailuun. Kanssamme Suomesta kilpailivat Ampeerit OVO/VVS, Mimodes VVS ja Bixbit TuUL/LaTy.

Alkukilpailusta muodostui Maailman Cupin 4. osakilpailu, josta kymmenen parasta tuli saamaan osakilpailupisteitä ja finaalista 5. osakilpailu, josta alkukilpailun perusteella kaksi parasta joukkuetta/maa saivat pisteitä sijoituksensa kymmenen parhaan joukkoon. Mukana tässä Paderbornin kisassa oli 14 joukkuetta kahdeksasta maasta. Siriuksen tavoitteena oli cupin pisteiden kerryttäminen eli sijoittuminen

toiseksi parhaaksi suomalaiseksi joukkueeksi ja päästä finaaliin.

Alkukilpailu käytiin perjantaina 22.10. Aamulla oli viralliset harjoitukset, joita tuomarit seurasivat. Harjoitus oli joukkueelta perushyvä suoritus, mutta siitä puuttui vielä terävyyttä, joka olisi siivittänyt parempaan yhtäaikaisuuteen ja hyppyihin. Itse kilpailun piti alkaa illalla klo 18, mutta järjestäjien väärin lasketun edellä olleen rytmisen kisan aikataulutuksen takia emme päässeet ajallamme kisaamaan. Siriuksen urheilijoitten hermot kestivät kuitenkin erinomaisesti epävarmuutta ja lämmittelyn alkamisen pitkittymistä. Noin tunnin viivästyksen jälkeen alkukilpailu eteni kuitenkin riva-kassa aikataulussa ja Sirius kilpaili edellisiltana arvotulla suoritusnumerolla kuusi (mikä muuttui kuitenkin vuoroksi viisi edellämme kilpailleen joukkueen musiikkiongelmienvuoksi). Suoritus oli viimeistä piirtoa myöten upea; voimistelijat saivat selkeästi esille ohjelman voimavaihtelut ja liikkeiden virtaavuuden, tasapainot pysyivät varmoina ja hyppy olivat lennokkaita, askeleet pysyivät korkeilla päkiöillä ja yhtäaikaisuus oli moitteetonta. Suoritus oli myös ilmaisullinen. Sen jälkeen jokaisen urheilijan olo oli vapautunut ja onnellinen. Pisteet olivat upeat: tekninen 5.10, taiteellinen 2.95 ja

suoritus 8.5, yhteensä 16.55. Tavoitteiden ensimmäisen erän saavuttamisen suhteen jouduimme kuitenkin jännittämään viimeiseen saakka, sillä Mimodes Suomesta kilpaili viimeisenä joukkueena. Mimodeksen pisteet olivat 15.80 ja Bixbitien 14.60. Ampeereiden saavutettua hienon toisen sijan pistein 18.00 sijoituimme me alkukilpailun kuudensiksi, saimme 5 osakilpailupistettä ja pääsimme tavoitteeseemme. Riemua lisäsi vielä kilpailujen järjestäjän toimesta aikaansaatua suora nettilähetys, jota seurasivat todella monet ystävämme ja kotijoukot. Välittömästi kisan jälkeen kannykkämme täyttyivät onnitteluviesteistä. Tuntui siltä kuin kaikki olisivat olleet meitä kannustamassa. Kisan päätteeksi arvottiin finaalin suoritusjärjestys ja Sirius sai numeron 4.

Lauantai 23.10. aloitettiin virallisella harjoituksella. Aikataulutuksen suhteen elimme jälleen edellispäivän kaltaisessa epätoisuudessa, mutta finaali alkoi kuin alkoikin ajallaan. Ja nyt piti myös joukkueemme suoritusnumero. Suoritus oli jälleen hieno ja ilmaisullinen, mutta ei niin täydellinen kuin edellinen suoritus. Ohjelman alkupuolella oli pientä eriaikaisuutta ja pari pientä tasapaino-ongelmaa. Tytöt tunsivat kuitenkin onnistuneensa erin-

omaisesti ja olivat tyytyväisiä tähänkin suoritukseen. Pisteet olivat jälleen upeat ja suoritus samalla tasolla kuin edellisenä päivänä, tekninen 4.95, taiteellinen 3.05 ja suoritus 8.50, yht. 16.50. Jälleen kuudes sija ja nyt pisteitä finaalistta 1,5-kertaisesti eli 7,5. Kaikkiaan saalistimme pisteitä Baderbornista 12,5 ja Maailman Cupista 18,5. Näillä pisteillä saavutimme Cupin kuudennen sijan! Finaalipäivän kruunasi Ampeereiden sijoittuminen jälleen osakilpailun toiselle sijalle ja siten yhteispisteissä Maailman Cupin kokonaiskilpailun ensimmäiseksi.

Tämä kilpailu ja siinä aikaan-saadut suoritukset antoivat mahdollisesti Siriukselle potkua ja uskoa tulevaan. Joukkue on yhdistymisen jälkeen selvästi harjoitellut oikeita asioita ja urheilijat ovat ryhmäytyneet myös henkisesti yhtenäiseksi joukkueeksi. Ensi keväänä lähdetään tavoittelemaan jälleen edustuspaikkoja, mikä Suomessa on kovan työn takana, mutta Saksan kisan valossa mahdollisuudet ovat realistiset. Huhtikuussa Jyväskylässä kilpaillaan Suomen mestaruuksista ja tähän Monitoimitalolla käytävään kisaan Sirius on tekemässä uutta ohjelmaansa Sudenmorsian. Toivottavasti mahdollisimman moni JNV:läinen on silloin kannustamassa Siriusta parhaaseen suoritukseensa ikinä.

WORLD CUP 4 AND FINALS 2010, PADERBORN

- | | |
|----|-----------------------|
| 1. | Madonna, RUS 36,95 |
| 2. | Ampeerit, FIN 36,05 |
| 3. | Akademik, BUL 34,75 |
| 4. | Nebesa, RUS 34,30 |
| 5. | GC Rytmika, EST 33,65 |
| 6. | Sirius, FIN 33,05 |
| 7. | Alcor, UKR 32,65 |

WORLD CUP 2010, FINAL RANKING

(kaikkiaan 33 joukkuetta osallistui kisaan vuoden aikana)

- | | |
|----|---------------------|
| 1. | Ampeerit, FIN 51p |
| 2. | Madonna, RUS 48p |
| 3. | Nebesa, RUS 27,5p |
| 4. | GC Rytmika, EST 27p |
| 5. | Akademik, BUL 25p |
| 6. | Sirius, FIN 18,5p |



SEURATOIMINTA

Turvezumbaa savusaunassa!

Vitsistä se kaikki alkoi...

Anne Närhi

Ai mitä? Näin varmasti moni ajattelee otsikon lukiessaan... Mutta nyt se on kuitenkin tehty ja otsikko on ihan täyttää totta.

Kaikki tietävät tänä päivänä, mitä Zumba on. Zumba liikuttaa tuhansia ja taas tuhansia ihmisiä ympäri maailmaa. Osa kohtalaisen yksinkertaisista liikkeistä on samoja jokaisessa maailman kolkassa, mutta toki omat erityispiirteet muovautuvat maan ja tietysti ohjaajan mukaan.

Jyväskylän Naisvoimistelijoiden Zumbat käynnistyivät syksyllä ja ohjaaja-Tiinan tunnit täyttyivät

ääriään myöten aivan ensimmäisestä tunnista lähtien. Herkullista Zumbaa on jumppatarjottimella kolme kertaa viikossa ja joku juuhan siinä täytyy olla, kun hikiolemisenkin on hauskaa. Musiikki, liikkeiden helppous ja koko kroppaa terveellä tavalla räikkäävä liikkuminen saavat olon niin hyväksi, että tunnin jälkeen velatkin muuttuvat saataviksi.

Oikeastaan pienenä vitsinä eräällä Zumbatunnilla ohjaaja-Tiina kertoi, että netissä on Zumba-aiheinen kilpailu, jossa Zumbataan. Kyseisessä Caipirinha kappaleessa musiikki ja koreogra-

fia on sama huolimatta siitä missä maassa "sheikataan".

Laukaan Tupaswillaan

Ja miksi lähteä merta edemmäksi kalaan. Naapurikunnastamme Laukaasta löytyy Tupaswillan maailman suurin kaksikerroksinen savusauna, jonne mahtuu kerralla jopa 150 saunojaa.

Tupaswillan väki kiinnostui erikoisesta Zumbasavusaunasta ja kun vielä lähes 30 innokasta zumbaa-jaa saatiin tuota ainutlaatuista videota tekemään, niin se oli menoa se.

Videon alkuklipissä zumba-

taan laiturilla. Kuvassa näyttää jopa siltä, että talvi on jo hyvinkin pitkällä jäineen kaikkineen, vaikkei kunnan avantoa vielä ollutkaan.

Tupaswillan ulkoterassin avotuli antoi zumballe lähes taianomaisen vaikutelman. "Kivaa!", hihkuvat zumbaajat, vaikka varpaita ulkona palelikin. Sitteen olikin aika siirtyä savusaunan lämpöön. Sauna oli lämmitetty vain osateholla, sillä täysi kuumuus ja savu olisivat estäneet kuvauksen. Kuitenkin saunassa oli lämmin, mutta silti kaikki jaksivat pistää parastaan ja viimeistään siinä vaiheessa tuli näytettyä valheeksi väite, että suomalaiset ovat muka jäykkiä. No ei todellakaan!

Sitten siirryttiin siihen vaiheeseen, jota moni oli odottanut, nimittäin turpeen levitykseen. Suurimmalle osalle kokemus oli uusi. On siinä ulkomaalaisilla ihmettelemistä. Mustina ja yltäpäältä turpeessa jatkettiin zumbaamista saunan lämmössä, kynttilän valossa. Näky oli totisesti mieleenpainuva ja olen aivan varma, että sitä kokemusta ei moni mukana olleista tule koskaan unohtamaan. Pian nauhalla alkoikin olla jo tarpeeksi materiaalia kilpailuvideon tekoa varten.

Kaikki hyvä loppuu aikanaan

Turvetta on käytetty menestyksellä mm. ihottumien, psoriasiksen, aknen, lihassärkyjen, nivelvaivojen, reumaattisten kipujen, turvotuksen ja verenkiertohäiriöiden hoitoon. Ja voin vannoa, että sinä iltana ei kenelläkään zumbaajalla ollut mitään vaivaa, eikä pienintäkään huolta. Ja kun parin tunnin liikkumisen ja leppeiden löylyjen jälkeen illalla tuli aika painaa pää tyynyyn, niin takaan, että ihan jokaisella oli huulilla hymy, myös minulla, joka vaan vierestä seurasin tuota uskomattoman upeaa liikuntailoittelua.

Jälkikirjoitus

Harmiksemme kilpailun voitto meni Uuteen-See-lantiin. Mielestämme videomme oli kuitenkin paljon parempi ja paikka niin ainutlaatuinen, että sellaista ei muualla ole. Videon voi jokainen käydä itse katso-massa - linkki löytyy JNV:n etusivulta.

JNV kiittää Tupaswillaa, ohjaaja-Tiinaa, kuvaajaa ja apulaisia sekä tietysti myös kuvaukseen osallistuneita. Baila,baila!



Toimialat tutuksi

Jumppakoulu ja perheliikunta

TOIMIALA JUMPPAKOULU



Maria Hietala

JNV on suuri elämäntoimintaseura, joka liikuttaa kaikenikäisiä jyväs-kyläläisiä: ryhmissämme jumppaa niin pieniä vauvoja kuin eläkeläisiäkin ja harrastajia on paljon. Näin suuren seuran toimintamuotoja ja tehtäviä selkeyttämään on luotu erilaisia toimialoja, jotka muodostavat seuran sisällä omia toiminnallisia kokonaisuuksiaan. Toimialoilla toimii seuran hallitukseen kuuluva toimialavastaava, joka kehittää osaltaan toimialaa sekä toimii linkkinä ohjaajiin ja valmentajiin. Eri toimialat tekevät myös paljon yhteistyötä keskenään. Seuran toiminta hahmotuu toimialojen kautta niin jäsenille, harrastajille, perheille kuin seuratoimijoillekin, kuten ohjaajille ja valmentajille.

Vuoden 2011 alusta lähtien lasten toimiala saa uudet nimet käyttöönsä ja samalla toimialajakoa selvennetään. Alle 12-vuotiaille lapsille suunnatusta toiminnasta vastaavat vuoden alusta lähtien Jumppakoulun ja Perheliikunnan toimialat. Näin saamme

seuraamme näille toimialoille samat nimet, joita käytetään myös Suomen Voimisteluliitto Svolissa.

Vaikka nimet muuttuvatkin, ryhmät jatkavat kuitenkin tuttuun tapaan toimintaansa: lapsille suunnatusta tuntitarjonnasta löytyy edelleen jumppatunteja moneneen lähtöön. Muutoksia tapahtuu ainoastaan toimialojen nimissä ja toimialajaoissa. Toivomme näiden nimimuutosten selventävän toimialojen toimintaa ja tavoitteita.

Uusi toimialajako

Vuodesta 2011 lähtien JUMPPAKOULU-toimialan alle kuuluvat kaikki 4-12-vuotiaiden jumppakoulu-, temppukoulu- ja satujumpparyhmät sekä joukkuevoimisteluun suuntautuneet alle 12-vuotiaiden jumppakouluryhmät. Näissä 4-12-vuotiaille suunnatuissa ryhmissä kaikilla lapsilla on mahdollisuus osallistua, harrastaa ja esiintyä. Jumppakoulun toimialan ryhmissä harjoitellaan perusvoimistelutaitoja leikinomaisesti lasten ikä- ja taitotaso huomioiden. Tunteihin sisältyy

mm. akrobatiaa, telineiden ja välineiden käyttöä, musiikkiliikuntaa sekä luovia harjoitteita. Joukkuevoimisteluun suuntautuneissa jumppakouluryhmissä harjoitellaan lisäksi määrätietoisemmin joukkuevoimistelun lajitekniikkaa. JNV:n jumppakouluissa toimitaan Nuoren Suomen Sinettiseurakriteerien mukaisesti.

Uuteen PERHELIKUNNAN toimialaan puolestaan kuuluvat kaikki ryhmät, joissa 0-6-vuotias lapsi liikkuu aikuisen tai vanhemman kanssa yhdessä eli aikuinen-vauva -jummat, aikuinen-lapsi -jummat sekä 2-6-vuotiaiden koko perheen "Perhe liikkuu" -ryhmä. Vauvajumppa on vanhempien ja vauvojen yhteinen hetki nauttia yhdessäolosta rytmin, liikkeen ja musiikin kanssa. Aikuinen-lapsi -ryhmissä ja "Perhe liikkuu" -ryhmässä puolestaan on luvassa vauhdikasta menoa yhdessä vanhemman kanssa: leikkejä, temppuilua, hauskoja välineitä ja mielikuvaretkiä.

Tervetuloa Jumppakoulun ja Perheliikunnan toimialojen jumppiin liikkumaan ja leikkimään!

JUMPPAKOULUN TOIMIALA 4-12 V.

- Jumppakouluryhmät
- Temppukouluryhmät
- Satujumpparyhmät
- Joukkuevoimisteluun suuntautuneet jumppakouluryhmät

PERHELIKUNNAN TOIMIALA 0-6 V.

- Aikuinen-vauva -jumppa
- Aikuinen-lapsi -jumppa
- Perhe liikkuu 2-6 v.

Uskollisuuden kilta

– ystävyyttä ja uskollisuutta

Greta Laurio-Eronen
Irma Kovala

Uskollisuuden Killan voi perustaa vähintään 10 vuotta svolilais-ta toimintaa harjoittanut seura. Jyväskylän Naisvoimistelijoiden Uskollisuuden Kilta perustettiin v. 1984, järjestysnumeroltaan 65. Suomessa. Jyväskylän Naisvoimistelijoiden Uskollisuuden Killassa on tällä hetkellä 32 jäsentä, jotka ovat iältään 60–91-vuotiaita.

Kiltatoiminnan tarkoituksena on koota seuran jäsenet ystävyystä ja henkistä vireyttä ylläpitäväk-

si piiriksi. Killan toimintamuotoja voivat olla esim. retket, toveri-ilat, erilaiset liikuntaharjoitukset ja esitelmätilaisuudet. Jokaisen killan toiminta muodostuu kuitenkin oman näköisekseen riippuen kunkin killan jäsenten toiveista. Kiltalaisille järjestetään toimintaa myös alueellisesti ja valtakunnallisesti.

JNV:n Uskollisuuden Killan toiminta on viime vuosina koostunut mm. erilaisista retkistä, teatterilloista, talkoista, sisar-illoista (pääseuran juhlien yhteydessä) ja

pikkujouluista. Joka vuosi kiltalaiset myös osallistuvat innokkaasti valtakunnalliseen kuntopisteiden keräämiseen. Eniten kuntopisteitä keränneet palkitaan vuotuisilla valtakunnallisilla kiltapäivillä. Killan kevät- ja syysretket ovat suuntautuneet esim. Kallioplaneetaariin, Viherlandiaan, Siniselle kaivuhuoneelle Niemisjärvelle, Sotainvalidien sairaskotiin, mui-naistaidekeskus Kivikkäaseen ja käsityö museoon. Kiltavuotemme huipentuu joka joulun alla pikkujouluihin, johon olemme saaneet



aina myös seurakunnan edustajan puhumaan. Lämpimiä muistoja on jäänyt mieleen esim. Vesalan seurakuntakeskuksessa vietetyistä pikkujouluista, joissa olemme kulkeneet kynttiläkulkueena riihikirkossa vietettyyn hartaushetkeen.

JNV:n Uskollisuuden Kilta järjestää joka vuosi vuosikokouksen, jossa valitaan Killan johto eli emännistö aina kahdeksi vuodeksi kerrallaan.

Emännistömme suunnittelee ja järjestää kaiken killan toiminnan. Kiltamme emännistön jäsenet ovat erittäin aktiivisia ja vireitä; suurin osa harrastaa edelleen voimistelua. Jopa 91-vuotiaat kiltamuorit voimistelevat edelleen joka aamu! Emännistön jäsenten muita harrastuksia ovat mm. hiihto, uinti, pyöräily, lenkkeily, puutarhanhoito ja vesijumppa.

Tänä syksynä 2010 killoille järjestettiin turvallisuusideakilpailu, johon meidänkin kiltamme osallistui. Tuloksena voitto! Vuoden 2011 kiltatiedotteista kaikki voivat lukea ja toteuttaa omalta osaltaan tätä meidän turvallisuuteen liittyvää kilpailuehdotelmaamme.

Kiltatoiminnan kulmakiviä ovat uskollisuus voimistelualueelle ja ystävyys. Yhteiset kokemukset ja muistot ovat muovanneet kiltalaisten välille elinikäisiä ystävyyssuhteita.

Kiltatoimintaan ovat tervetulleita kaikki vähintään 25-vuotiaat, jotka ovat kuuluneet väh. 5 vuotta johonkin svolilaiseen voimistelu-seuraan. Jos haluat mukaan iloiseen joukkoomme, ota yhteyttä kiltäiti Greta Laurio-Eroseen puh. 040-5948728.

KILTAEMÄNNISTÖ TÄLLÄ HETKELLÄ:

- kiltäiti (pj) **Greta Laurio-Eronen**
- kiltamäntä (vpj) **Anja Roiha**
- muistiinmerkitsijä (siht) **Irma Kovala**
- raha-arkun vartija **Terttu Hokkanen**
- jäsenkirjanhoitaja **Marja-Leena Kerttula**
- kiltamuorit **Elsa Karhu** ja **Annikki Toppila**

Kiltamuorit ovat killan kunniajäseniä ja muistojen arkun vaalijoita. Kiltamuorin nimitys on elinikäinen.



▲ Killan emännistö apujoukkoiineen (eturivi vas.): Ann-Maj Haapio, Elsa Karhu, Annikki Toppila, Greta Laurio-Eronen (takarivi vas): Terttu Hokkanen, Anja Roiha, Irma Kovala, Sirkka Ilves, Marja-Leena Kerttula

Vaniljat-joukkue kasvoi aikuiseksi

Laura Keto

Vaniljat-joukkue muodostui vuonna 1999, kun samassa ikäsarjassa kilpailleet joukkueet (Pariset ja Balletot) yhdistettiin yhdeksi suureksi joukkueeksi. Tuosta syksystä alkoi pitkä ja monin tavoin elämää rikastuttava matka, johon on mahtunut niin iloa kuin suruja, suuri määrä taitavia voimistelijoina ja valmentajia, sekä lukuisia unohtumattomia elämyksiä.

Joukkueen yhteinen kilpailu-ura alkoi syksyllä 1999 ja jatkui seuraavat seitsemän vuotta. Keväällä 2006 joukkue teki pitkän pohdinnan jälkeen yhteisen päätöksen vetäytyä vaativilta kilpailuareenoilta. Kovin kauaa ei ero lajista kuitenkaan maistunut, ja jo seuraavana keväänä palasivat ensimmäiset takaisin kilpailuareenoille – tällä kertaa kuitenkin harrastesarjan (nyk. kilpasarjan) puolelle. Kesällä 2007 osallistuivat Vaniljat myös Itävallassa järjestettyyn Gymnastrada-tapahtumaan ja samaisena syksynä JNV:n juhlanäytökseen yhdessä entisten Helinöiden ja Kaksujen kanssa. Kevät 2008 kului jälleen tauon merkeissä, kunnes syksyllä 2008 suurempi joukko innokkaita voimistelijoina oli valmis palaamaan takaisin rakkaan lajin pariin. Tässä vaiheessa joukkue sai myös paljon uusia vahvistuksia muualta päin Suomea. Syksyllä 2008 Vaniljat osallistuivat Svoli Showhun

tanssillisen voimistelun ohjelmalla, ja kevästä 2009 lähtien ovat Vaniljat jatkaneet kilpailemista joukkuevoimistelun yli 16-vuotiaiden kilpasarjassa.

Treenaaminen ja kotimaan kilpailumatkat ovat tässä lajissa suurimmassa roolissa, mutta Vaniljat ovat aina nauttineet joukkuehengen nostatuksesta myös muissa merkeissä. Ulkomaan reissut esimerkiksi Gymnastradan ja erinäisten kilpailujen merkeissä ovat aina olleet mahtavia kokemuksia – niin lajin kuin yhteishengen näkökulmasta. Myös vähintään muutaman kerran vuodessa järjestetyt joukkueillat ovat aina olleet tärkeä osa Vanskujen henkistä hyvinvointia. Joukkueiltojen sisältö vaihtelee, mutta yhdistävinä tekijöinä ovat aina mieletön fiilis – ja hyvä ruoka.

Vaniljojen matka on ollut pitkä ja antoisa. Vuonna 1999 perustetusta

joukkueesta on jäljellä enää pari alkuperäistä jäsentä, joten arvatenkin on vuosien varrella ryhmän kokoonpano muuttunut ajoittain hyvinkin paljon. Kaiken kaikkiaan joukkueessa on voimistellut lähes 30 voimistelijaa, ja valmennukseenkin on aikojen saatossa osallistunut jopa seitsemän taitavaa valmentajaa. Ilman näitä lukuisia voimistelijoina ja valmentajia ei Vaniljat luultavasti olisi selvinnyt tähän päivään saakka – on siis vain onni, että taitavat lajin harrastajat ovat aina löytäneet tiensä joukkueeseen ja vieneet näin Vaniljojen tarinaa eteenpäin. On upeaa, että vielä aikuisiälläkin on mahdollista harrastaa rakasta lajiaan omalla tasollaan, ja nauttia kaikista sen tuomista unohtumattomista elämyksistä. Toivottavasti tätä nautintoa jatkuisi vielä vuosia eteenpäin.



Kevät 2011 Perheliikunta 0-6



AIKUISEN-LAPSI -JUMPAT 3kk-4v

3-6 kk	Kuokkalan Graniitti	TI 9:15-10:00
7-12 kk	Kuokkalan Graniitti	TI 10:15-11:00
1-2 v.	Pupuhuhdan koulu	TI 17:15-18:00
	Kuokkalan Graniitti	TO 9:30-10:15
2-3 v.	Nenäinniemen koulu	KE 17:15-18:00
2-4 v.	Lohikosken koulu	TI 17:30-18:15
	Nenäinniemen koulu	KE 18:00-18:45
3-4 v.	Puistokoulu	TI 17:15-18:00
	Keljonkankaan koulu	TO 17:15-18:00
	Halssilan koulu	TO 18:15-19:00

PERHE LIIKKUU -TUNTI

**2-6 v. +
VANHEMMAT**

Lohikosken koulu

SU 16:00-17:00

Koko perhe
liikkuu myös
kertamaksulla
10e / kerta!



HINNAT, kevätkausi 2011

Aikuinen - Lapsi -kortti (1-4 -vuotiaat)	83 e/ kausi
Aikuinen - Vauva -kortti (sarjakortti 15 krt)	90 e
Perhe liikkuu -tunti	90 e / kausi tai 10 e / kerta
Temppukoulu-, satujumppa- ja jumppakouluryhmät	
- 4 - 6 -vuotiaat	83 e / kausi
- 7 - 12 -vuotiaat	88 e / kausi (1 krt/viikko)
	153 e / kausi (2 krt/viikko)

Kevät 2011 **Jumppakoulu 4-12**

JUMPPAKOULU

JUMPPAKOULURYHMÄT / KERRAN VIIKOSSA 6-12v

6-8 v.	Halssilan koulu	KE 17:00-18:00
7-8 v.	Keljon koulu	MA 18:00-19:00
9-12 v.	Pupuhuhdan koulu	TO 17:00-18:00
	Pohjanlammen koulu	KE 19:00-20:00

JOUKKUEVOIMISTELUUN SUUNTAUTUNEET JUMPPAKOULURYHMÄT 5-12v

6-8 v.	Cygnaeuksen koulu (iso sali)	TO 18:30-19:30
5-7 v.	Kypärämäen koulu (pieni sali)	TI 18:00-19:00
8-12 v.	Keljon koulu	MA 19:00-20:00

UUSI RYHMÄ!

SATUJUMPPA

4-6 v.	Pohjanlammen koulu	KE 18:00-18:45
--------	--------------------	----------------

TEMPPUKOULUT 4-6v

4-5 v.	Keljon koulu	TI 17:00-17:45
	Tikan koulu	KE 17:15-18:00
5-6 v.	Keljon koulu	TI 18:00-18:45
	Tikan koulu	KE 18:15-19:00

JOUKKUEVOIMISTELUN ASEMAJOUKKUEET 5-7v

5-7 v.	Celer
6-7 v.	Caramella

ASEMAJOUKKUEIDEN
HARJOITUSAJAT
JA LISÄTIETOA
WWW.JNV.FI!

TANSSIRYHMÄT 12-18V

MixDance / 12-15v alkeet ja perus	Kypärämäen koulu	KE 16:30-18:00
MixDance / jatko	Jäähallin tanssisali	SU 19:00-20:30
StreetDance / pojat yli 9 v.	Jäähallin tanssisali	SU 15:00-16:00
StreetDance / yli 13 v. perus tekniikkatunti	Jäähallin tanssisali	LA 15:00-16:00
StreetDance / jatko	Jäähallin tanssisali	LA 16:00-17:30
Tanssillinen voimistelu / yli 12 v.	Halssilan koulu	TI 19:00-20:00
ZumBaila / yli 12 v.	Jäähallin tanssisali	SU 16:00-17:00
Esiintyvä tanssiryhmä Bounce	Jäähallin tanssisali	PE 17:00-18:30

HINNAT, kevätkausi 2011

Tanssiryhmät

93 e/ kausi (1 krt/viikko)

163 e/ kausi (2 krt/viikko)

Kilpailu- ja valmennus

JOUKKUEVOIMISTELU

ASEMAJOUKKUEET 7-10V

8-9 v.	Limet
	Limetit
10-11 v.	Amonet
	Eleida
	Xsila

KILPAJOUKKUEET

12 v.	Indra
13-15 v.	Delia
13-14 v.	Viole
16-18 v.	Abeillet
16-19 v.	Anix
yli 16 v.	Novus
yli 20 v.	Vaniljat

MESTARUUSJOUKKUEET

12 v.	Aminit
12-13 v.	Lumo
13-14 v.	Sole
16-19 v.	Sirius

KILPA-AEROBIC

11-13 v.	Minibicarit
yli 13 v.	Alkeisbicarit
yli 14 v.	Jatkobicarit

JOUKKUEIDEN HARJOITUSAJAT JA
LISÄTIETOA WWW.JNV.FI!

KILPA-AEROBIC -HARRASTUKSESTA
LISÄTIETOA WWW.JNV.FI!



MAANANTAI

MiestenTreeni	Puistokoulu	18:00–19:00	KATRI
SuperTreeni	Kuokkalan Graniitti	17:00–18:30	TIINA
FlowGymnastics ®	Kuokkalan Graniitti	18:30–19:30	TARJA
Ajattaret, esiintyvä ryhmä	Kuokkalan Graniitti	19:30–21:00	TARJA, KATJA
Muokkaus	Jäähallin tanssisali	18:00–19:00	LIISA UUSI TUNTI!
NiskaSelkä	Jäähallin tanssisali	19:00–20:00	LIISA

TIISTAI

Ikivireät	Kaupunginkirjasto	11:00–12:00	HEIDI N.
RPV 50 min	Kuokkalan Graniitti	16:10–17:00	IIDA UUSI TUNTI!
BODYBALANCE®	Kuokkalan Graniitti	17:00–18:00	IIDA
PowerKickbox	Kuokkalan Graniitti	20:00–21:00	TIINA
JumppaMix	Jäähallin tanssisali	18:00–19:00	SUVI, KAISA JA KATRI
MP Pilates	Jäähallin tanssisali	19:00–20:00	ANNI

KESKIVIIKKO

Danza	Kuokkalan Graniitti	17:00–18:00	TIINA
Zumba ®	Kuokkalan Graniitti	18:00–19:00	TIINA
Pumppi	Kuokkalan Graniitti	19:00–20:00	KATI

**Jumppa-
viikko**

9.1.–16.1.
Avoimet ovet JNV:n lasten,
nuorten ja aikuisten tunneille.
Tervetuloa tutustumaan!

(lukuun ottamatta täydet ryhmät,
katso päivitettyt tiedot netistä)

TORSTAI

BodyStep	Kuokkalan Graniitti	17:00–18:00	TIINA
Aerobody	Kuokkalan Graniitti	18:00–19:00	HANNE
Core	Kuokkalan Graniitti	20:00–21:00	LINDA UUSI TUNTI!

PERJANTAI

SuperJumppaMix	Kuokkalan Graniitti	17:30–19:00	VAIHTUVAT OHJAAJAT
----------------	---------------------	-------------	--------------------

LAUANTAI

Pumppi	Kuokkalan Graniitti	12:00–13:00	KAISA JA LINDA
PowerStep	Kuokkalan Graniitti	16:00–17:00	TIINA JA HANNE

SUNNUNTAI

SuperPumppi	Kuokkalan Graniitti	15:00–16:00	TIINA
Zumba ®	Kuokkalan Graniitti	16:00–17:00	TIINA
Aikuinen nainen 40+	Kuokkalan Graniitti	17:00–18:00	VAIHTUVAT OHJAAJAT UUSI TUNTI!
SunSet Ladies, esiintyvä	Kuokkalan Graniitti	18:00–19:30	LAURA
Keho ja mieli	Kuokkalan Graniitti	19:30–20:30	VAIHTUVAT OHJAAJAT UUSI TUNTI!



HINNAT, kevätkausi 2011

Rajaton jumppakortti.....	125 e / kausi
Sarjakortti (15 kertaa)	90 e
Kertamaksu	7 e

Sarjakortit ovat voimassa vuoden ostopäivästä. Kertamaksu maksetaan tunnin alussa suoraan ohjaajalle. Muutokset mahdollisia. Uusimmat kalenterit netissä www.jnv.fi



▲ Sirius-joukkue vas Inka, Outi, Iina, Laura, Santra, Anniina, Elina, Tiia, Elli, Siiri, Merita, Heini

JOUKKUEVOIMISTELU

Siriuksen sisarukset

Kolme sisarusta samassa joukkueessa

Pirjo Mäki-Natunen
Elli, Elina ja Laura Natunen

Natusen sisarusten, **Lauran** 19, **Ellin** 17 ja **Elinan** 15, voimisteluinnotus alkoi JNV:n äiti-lapsi-voimistelusta. Iän ja taitojen karttuessa tytöt siirtyivät napporumpun ja tanssilliseen voimistelun kautta joukkuevoimisteluun. Kesästä 2010 tytöt ovat voimistelleet Kidean ja Siriuksen yhdistelmäjoukkueessa, jonka nimeksi valittiin Sirius. Elli on alkuperäinen Kidean kasvatti ja Laura Siriuksen alkuperäisjäsen, mutta Elina on kokenut joukkueenvaihdoksen

vaihtaessaan Unikoista Kideaan vuonna 2007. Tavoitteena joukkueella on saavuttaa kisapaikka Tarton MM-kisoihin kesäkuussa 2011.

–Olihan se hassua mennä pikkusiskojen kanssa samoihin treeneihin, mutta hyvin ollaan tullu toimeen! Nyt kaikki on jo ihan luonnollista. Itsekin olen yllättynyt miten kivuttomasti yhdistyminen on sujunut, Laura kertoo.

Elli muistelee, että aluksi ajatus joukkuekavereiden ja muun jakaminen siskon kanssa tuntui hankalalta.

–Kuitenkin huomasi, että se oli helppoa. Harkkakydyt järjestyy nyt paremmin, kun kaikilla on samaan aikaan treenit. Kun Laura tuli ei ole ollut enää mitään ongelmaa, koska siskon läsnäolo oli jo tottunut kun Elina tuli aikanaan Kideaan, Elli toteaa.

Kun Elina pienenä mietti itselleen sopivaa harrastusta, vaihtoehtoina esitettiin partiota, jalkapalloa, vesipalloa, uintia, hiihtoa jne. Siskojen perässä hänestäkin tuli voimistelija.

Tyttöjen voimisteluinnotus on tarttunut myös **Pirjo**-äitiin.

Yhteisiä voimisteluhetkiä perhe on kokenut seuran 90-vuotisjuhlassa Jyväskylän Paviljongissa, kun Natusen naiset esiintyivät kaikki samassa coreografiassa. Gymnaestiarada Itävalan Dornbirnissä heinäkuussa 2007 oli myös ikimuiستoinen, sillä seuran hallinäytöksessä esiinnyttiin taas yhdessä, Elli Kidean, Laura Siriuksen ja Pirjo SunSet Ladyjen kanssa.

Perheen arki rakentuu harkoista, viikonloppuleireistä, kisoista, talkoista, huollon ja ravinnon organisoinnista ja kускаamisista. Sisaruksat koontuvat harva se ilta keittiöpöydän äärelle ja analysoivat niin kisojen vaihteita kuin omia vahvuuksia ja kehittämisen kohteitakin. Voimisteluasiaa tuntuu aina riittävän!

Mahtavia muistoja ovat tuoneet kisamatkat yhdessä seuran, joukkueen sekä äitien ja isien kanssa.

–Kisatunnelma tuntuu aina mahtavalta alkumarssista palkintojen jakoon ja tietysti omien lasten kisasuorituksen seuraaminen nostaa aina tunteet pinnalle, Pirjo kertoo.



Prinsessa Ruususen linnassa

Vuosi sitten alkanut perinne sai upean jatkon keskiviikkona 8.12.2010, kun Jyväskylän Naisvoimistelijoiden ryhmät toivat estradille Prinsessa Ruusunen -klassikkosadun

Emmi Raitanen

Joulunäytöksen valmistelu aloitettiin jo hyvissä ajoin elokuussa, kun näytöksen ohjaaja **Henni Takala** alkoi jakaa esiintyville ryhmille rooleja. Lasten, nuorten ja aikuisten ryhmistä löytyikin loistavat ryhmät esittämään niin haltiakummeja, orjantappurapensasta, metsän eläimiä kuin rakastunutta Prinsessa Auroraakin. Myös JNV:n kumpikin kilpailulaji, joukkuevoimistelu ja kilpa-aerobic tulisi olemaan vahvasti edustettuna sadun lomassa.

H-hetkellä ilmassa oli paljon sähköä. Pienet ja isommatkin esiintyjät pohtivat, kuinka oma esitys tulisi menemään, roolinäyttelijät kertasivat vuorosanojaan, runsaslukuinen yleisö valui tasaista tahtia katsomoon innokkaina näkemään oman lapsensa, ystävänsä, puolisonsa tai lapsenlapsensa esiintymässä ja ahkerat talkoolaiset olivat valmiudessa omissa tehtävissään. Kun kellon viisarit kääntyivät kello 18:01, muuttui monitoimitalon palloilusalii yht'äkkiä satunäyttämöksi. Kertoja **Otto Virkkulan** "Olipa kerran..." kuljetti katsojat kaukaiseen maahan, jossa kuningasperheeseen syntyi Aurora-tytär. Syntymän kunniaksi nähtiin monta valloittavaa juhlaesitystä, kun Limetit, Aminit ja **Janna Jukkala** esittivät vauhdikkaat ohjelmansa. Myös haltiakummit Fauna (**Nea Nättinen**), Flora (**Janina Mäkinen**) ja Ilmieli (**Nelli Pasanen**) saapuivat juhliin ja toivat pienelle prinsessalle lahjaksi kauneutta ja laulutaidon Sirius- ja Delia-joukkueen avustuksella.



Ihanaa päivää tuli kuitenkin häiritsemään Pahatar (**Filippa Suokko**), joka langetti Ruususen (**Inka Karimäki**) päälle kammot-tavan kirouksen. Kun prinsessan kuudestoista syntymäpäivä lähestyy, on hän vaipuva syvään uneen, josta vain tosirakkauden suudelma voi hänet herättää. Prinsessan lapsuus- ja nuoruusvuodet kuluivat kuin siivillä, kun estradia peräjälkeen sulostuttivat niin Amonet, SunSet Ladies, Caramella kuin Limetkin. Välillä la-valla nähtiin myös Korppi (**Leena Mankki**), joka avusti Pahatarta Ruususen etsinässä. Kohtalokkaan syntymäpäivän lähestyessä

prinsessa kohtasi myös Prinssi Filipin (**Antti Nguyen**) ja rakastui tähän päätä pahkaa. "Sometimes I feel like throwing my hands up in the air" ja Vaniljoiden tunteikas esitys kuvasivat ensirakkauden huumaa mainiosti. Yleisön harmiksi Pahattaren kirous kävi kuitenkin toteen ja prinsessa vai-pui Anixin saattelemana syvään uneen. Onneksi prinssi taisteli tiensä orjantappurapensaankin (Jumppakoulut 9-12 v) lävitse huimia voltteja heittäen ja löysi lopulta prinsessan, joka virkosi Filipin suudelmasta. Näin myös koko valtakunta heräsi Lumon esityk-sen saattelemana ja pian jo juhlit-

tiinkin Auroran ja Filipin häitä, joita siivitti Siriuksen herkkä ja ilmaisul-linen, kylmiä väreitä nostattanut koreografia.

Kaiken kaikkiaan joulunäytös kokosi estradille parin tunnin aika-na noin 360 esiintyjää aina puoli-vuotiaista 70-vuotiaisiin saakka. Näkyvillä oli monipuolisesti koko seuramme kirjo. Yleisöön asti välittyi upeasti aito esiintymisen ilo ja hienot kokemukset, joita jo-kainen estradilla ollut sai - ikään katsomatta! Näytös siivitti hie-nosti ajatukset jo taianomaiseen, valkoiseen jouluun. Tähän on hyvä lopettaa: Sen pituinen se.

JNV:llä jälleen oma halliohjelman Gymnaestradassa

Gymnaestradaan Sveitsin Lausanneen lähdössä lähes 100 JNV:n voimistelijaa

Tarja Rasimus-Järvinen

Neljä vuotta sitten saimme yllättäen pyynnön esittää oma hallinäytös Itävallan Dornbirnissä järjestetyssä Gymnaestradassa. Viime hetken kutsun takia emme ehtineet suunnittelemaan näytökselle yhtenäistä juontaa, vaan kokosimme sen senhetkistä jo olemassa olevista erillisistä ohjelmista. Yhteinen loppuhuipennus voimistelupalloilla kuitenkin suunniteltiin ns. uutena ohjelmaksi. Saimme koottua upean 15 minuuttisen, jota kiiteltiin usealta taholta.

Seuraavaan Gymnaestradaan Sveitsin Lausanneen lähdimme jo heti suunnittelemaan omaa hallinäytöskokonaisuutta. Näytösoikeutta haettiin nyt ensin kirjallisesti idean esittelyllä ja sen pohjalta, viime syksynä, kävimme esittämässä siihen asti harjoiteltuja ohjelmia Helsingissä valintaraadille. Hakemuksemme hyväksyttiin ja nyt olemme yksi

kymmenestä Suomen hallinäytöskokonaisuuden esittävästä seuroista. Tämä on upea saavutus voimistelijoiltamme ja arvostus sen osoitus Suomen Voimisteluliitolta. Osaamiseemme luotetaan.

Heinäkuussa Lausannessa olemme FIN 12 näytös. Ohjelmamme nimi on *High heels – high feelings*. Ohjelmalehtisessä esityksen kerrotaan olevan *“Brisk, refreshing and beautiful dance-gymnastics and agg by young girls and women of every age”*. Näytös kertoo korkokenkien merkityksestä naisen elämässä. Siitä, kuinka kauniit kengät herättävät ostohalumme ja olemme valmiit jopa “taistelemaan” niistä alennusmyyntien tungoksessa. Kuinka pienet tytöt ihailevat naisia, jotka kävelevät upeissa kengissään, kuinka nuoret arvostavat muokkuutta ja laittavat jalkaansa mieluummin pehmoiset Reinot kuin naiselliset “hömppäkengät”, kuinka kiireiset naiset heittäisivät puristavat kengät mieluummin

pois ja tanssahtelisivat paljasjaloin, mutta kuinka ihanalta naiseus kuitenkin tuntuu pienen glamourin avulla, jota korkokengät tuovat tullessaan.

Ohjelmat ovat tanssillista voimistelua ja joukkuevoimistelua parhaimmillaan ja niitä toteuttaa 66 jnv:läistä voimistelijaa, välineenään kirkkaan väriset korkokengät, Reino-tossut ja kenkälaatikot. Koreografioista vastaavat Laura Härkönen, Tarja Pasanen, Tarja Rasimus-Järvinen ja Laura Virkkula. Esiintyjät ovat Lumosta, Solesta, Violesta, Abeilletista, Siiruksesta, Vaniljoista, Ajattarista ja Sun Set Ladyista. Tämän kevään aikana ohjelmat valmistellaan esityskuntoon ja sitten pidetään yhteisharjoituksia näytöksen finaalin ja ohjelman vaihtojen tiimoilta. Varmaankin JNV:n keväänäytöksessä saatte jo maistiaisia upeasta ohjelmakokonaisuudestamme.

VALITUT HALLINÄYTÖKSET:

FIN 11 Raahen ja Oulun Nv

FIN12 Jyväskylän Nv

FIN13 Masquerade = GFH, Vantaan Vs, Keravan Nv

FIN14 Mellunkylän Kontio Riikkaset

FIN15 Kooste: yhteisohjelma "Tanssiaiset", ja Mäntyharjun Nv

FIN16 FSG pohjoinen (ruotsinkielisiä seuroja yhdessä)

FIN17 Vaasan Vasamattaret

FIN18 Kooste: Porin Nv, Vammalan Nv, Hämeenlinnan Nv

FIN19 Iisalmen Nv IINA

FIN20 FSG eteläinen (ruotsinkielisiä seuroja yhdessä)

JNV:n Kumina lähtee myös matkalle.

He tulevat esiintymään kaupunkilavoilla.

* Järjestyksessään 14. kansainvälinen harrastevoimistelufestivaali Gymnaestrada järjestetään Sveitsin Lausannessa 10.-16.7.2011. Tapahtumaan odotetaan 25 000 ihmistä yli 50 maasta.

* Tapahtuma järjestetään joka neljäs vuosi, ja tapahtumassa ovat edustettuina kaikki voimistelulajit ja koko voimistelun kirjo

* JNV:stä matkaan lähtee 82 voimistelijaa



Urheilijan hyvinvoinnin tukeminen psyykkisen valmennuksen avulla

TEKSTI: ANU KANGASNIEMI

Mitä on psyykkinen valmennus?

Psyykkisen valmennuksen tavoitteena on laajasti katsottuna tukea ja edistää urheilijan psyykkistä hyvinvointia kasvu- ja kehitysvaiheet huomioon ottaen. Tasapainoinen ja mieleltään positiivinen urheilija jaksaa keskittyä ja motivoitua harjoitteluun, jotka ovat keskeisiä tekijöitä urheilullisen kehittymisen ja menestymisen kannalta. Psyykkisen valmennuksen tavoitteet voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä tukevaan valmennukseen, psyykkisten taitojen opettamiseen ja ongelmien hoitoon (Lintunen, Orava & Haarala, 1997). Psyykkisessä valmennuksessa valmentajien rooli ja osaaminen on tärkeää, koska psyykkinen osa-alue on läsnä jokaisessa valmennustilanteessa. Tätä osa-aluetta voidaan kuitenkin kehittää ja täydentää psyyk-

kisen valmennuksen asiantuntijan avulla, samalla tavoin kuin voimaharjoittelua kehitetään fysiikkavalmentajan johdolla. Psyykkistä valmennusta voidaan toteuttaa henkilökohtaisena valmennuksena, lajiharjoitusryhmien tai joukkueiden kanssa. Usein valmennus toteutetaan laajempaan psyykkisen valmennuksen projektina, jossa tavoitteet ja suunnitelmat laaditaan pitkälle aikavälille esimerkiksi vuoden tai kauden mittaiseksi. Valmennusta voidaan toteuttaa myös lyhyen tähtäimen suunnitelmana jotakin erityistä tilannetta tai tarvetta varten.

Psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehittymistä tukeva valmennus tarkoittaa liikuntaa ja urheiluun erikoistuneen psykologin **Anu Kangasniemen** työskentelyssä lähestymistapaa, jossa huomioidaan urheilijan henkilökohtaiset ominaisuudet, temperamentti- ja kehitystasot tärkeänä lähtökohtana ja voimavarana osana psyykkisen val-

mennuksen prosessia. Tässä korostuvat mm. omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsetuntemuksen – ja luottamuksen kasvattaminen.

Psyykkisten taitojen harjoittamisen avulla urheilija oppii puolestaan säätelämään omia tunteitilojaan ja vireystasoaan yhä tiedostetummin harjoittelu- ja kilpailutilanteissa. Urheilijan näkökulmasta mm. rentoutuminen, mielikuvaharjoittelu ja keskittymiskyky ovat tärkeitä psyykkisiä taitoja, joita voidaan harjoittelun avulla kehittää edelleen. Myös tavoitteenasettelun menetelmä on hyvin tärkeä työväline motivaation kasvattamisessa ja ylläpitämisessä, sillä tyypillisesti menestymiseen tarvitaan hyvin pitkäjänteistä ja monien vuosien työpanosta.

Ongelmien hoitamisella tarkoitetaan tilannetta, jossa urheilijan kehitys pysähtyy tai lukkiutuu jonkin ongelman ympärille, jolloin siihen tarvitaan ulkopuolista apua. Tällaisia tilanteita saattaa syntyä

Psyykkiset taidot hioutuvat harjoittelun myötä samalla tavoin kuin fyysiset taidotkin.



esimerkiksi urheilu-uran kriisiytyessä mm. lopettamisen tai loukkaantumisen sattuessa. Muita tilanteita, joihin kannattaa hakea apua ovat esimerkiksi urheilijan kokemus voimakas kilpailujännitys, syömiskäyttäytymisen poikkeavuudet tai masentunut mieliala.

Psyykkiseen valmennukseen tukea nuoruusvuosista alkaen

–Vaikka psyykinen valmennus usein mielletäänkin vain huippu- ja ammattilaisurheilijoiden valmentautumisen tueksi on psyykkisellä valmennuksella hyvin paljon annettavaa nuoruusvuosista alkaen. Psyykkiset taidot hioutuvat harjoittelun myötä samalla tavoin kuin fyysiset taidotkin. Nuoruusiässä harjoittelu ja kilpaileminen muuttuu usein hyvin vaativaksi ja kenties siitä syystä johtuen myös lopettamisista tapahtuu juuri eniten tässä vaiheessa, kertoo urheilijoiden parissa työskentelevä psykologi Anu Kangasniemi.

Tässä yhteydessä usein mitataan se, onko motivaatio urheilijan omalla kohdalla sisäisesti syntynyt ja kuinka hyvin ympäristö pystyy tukemaan motivaation jatkumista edelleen. Sisäisen motivaation tukemisen kannalta

ajatellen, on tärkeää huomioida urheilijan pystyvyyden tunne, mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin valintoihin ja millaista yhteenkuuluvuuden tunnetta harjoitteluympäristö, joukkue tai ryhmä nuorelle tarjoaa. Myös ns. tehtäväsuuntautunut harjoitteluilmapiiri, jossa keskitytään omaan kehittymiseen muiden vertailun sijaan, tukee viihtyvyyttä ja toimintaan sitoutumista.

Psyykkisen valmennuksen esimerkkikuvaus – case Kidea/Sirius

Jyväskylän Naisvoimistelijoiden joukkue Kidea otti psyykkisen valmennuksen mukaan osana muuta valmentautumista syksyllä 2009. Kidea yhdistyi syksyllä 2010 Siriukseen joukkueen kanssa yhteen, ja tällä hetkellä joukkue kantaa nimeään Sirius. Yhteistyö sai alkunsa, kun valmentaja otti yhteyttä urheilupsykologi Anu Kangasniemeen ja nyt psyykinen valmennus on jatkunut jo toista vuotta eteenpäin. Psyykkisessä valmennuksessa käsiteltävät teemat rakennettiin yhdessä valmentajien kanssa keskustelussa, johon myös vanhemmat ovat saaneet tuoda mukaan omia ajatuksiaan. Kaiken toiminnan lähtökohtana on Anun

mukaan juuri hyvä vuorovaikutus- ja luottamus niin tyttöjen, valmentajien kuin vanhempienkin kesken.

Siriuksen psyykkisen valmennuksen tavoitteet painottuvat erityisesti tyttöjen psyykkistä hyvinvoinnin tukemiseen ja psyykkisten taitojen opettamiseen. Käytännössä Anu tapaa tyttöjä joka kolmas viikko aina puolitoista tuntia kerrallaan. Jokaisella kerralla on oma aiheensa, kuten kilpailujännityksen hallinta, jota työstitään keskusteluiden ja erilaisien ryhmätyömenetelmien avulla. Keskeistä psyykkisen valmennuksen kerroilla on myös erilaisista ajan-kohtaisista asioista puhuminen ja ryhmän sisäisen ilmapiirin kehittäminen. Kuluneen syksyn aikana huomiota on kiinnitetty erityisesti joukkueen ryhmäytymiseen ja vuorovaikutuksen rakentumiseen, sillä käytännössä joukkue rakentui syksyllä uudestaan. Kovan harjoittelun vastapainoksi palautumista on tehostettu myös rentousharjoitteiden avulla.

Kokonaisuudessaan tytöillä on ympärillään hieno valmennus- ja tukiverkko, jossa jokaisella on oma tärkeä roolinsa mielenkiintoisen lajin parissa. Avoimessa ja sallivassa ilmapiirissä on helppo tulla puhumaan niin pienistä kuin suuristakin asioista.

Lisätietoja: Anu Kangasniemi, Liikunta- ja urheilupsykologiaan erikoistunut laillistettu psykologi, LitM, anu.kangasniemi@likes.fi

Kilpa-aerobic

-monipuolinen ja haasteita tarjoava laji

Tervetuloa kokeilemaan kilpa-aerobicia yksin tai yhdessä!

TEKSTI: TUULIA KALLIOKOSKI

Mitä kilpa-aerobic on?

Kilpa-aerobicissa kilpailusarjassa täytyy osoittaa luovuutta täydellisesti integroituna kaikkiin vaadittaviin vaikeusosiin, musiikkiin ja ilmaisuun. Sarja yhdistää elementtejä aerobicista, rytmisestä voimistelusta musiikin, tanssin ja koreografian kanssa. Kilpa-aerobic kehittää fyysistä voimaa, notkeutta, koordinaatiota sekä ääri rajoille ulottuvaa aerobista kestävyyttä yhdessä suorituksessa. Aerobic on kiinnostavaa ja esteettisesti miellyttävää katsottavaa.

Kilpa-aerobicissa kilpaillaan seuraavissa luokissa: miehet yksilö, naiset yksilö, parit, joukkueet (kolme henkilöä) ja ryhmät (kuusi henkilöä, vuodesta 2002). Kansainvälinen voimisteluliitto FIG (Federation Internationale de Gymnastique) määrittää säännöt ja on ainoa kilpa-aerobiciliitto jonka Kansainvälinen Olympiakomitea on hyväksynyt. FIGin järjestämät ensimmäiset maailmanmestaruuskilpailut pidettiin vuonna 1995 Pariisissa, jolloin mukana oli 34 maata. Vuonna 1997 IWGA (International World

Games Association) otti kilpa-aerobicin mukaan 5. World Games tapahtumaan Lahdessa. Kilpa-aerobicin kilpailuohjelmat suoritetaan 7 x 7 m metrin kokoisella joustoparketilla, lukuun ottamatta ryhmiä jotka suorittavat ohjelmansa 10 x 10 alueella. Kilpailusuorituksen kesto on 1min. 45 sek. Aerobicissa on neljä vaikeuslieryhmää, jotka sisältävät dynaamista voimaa, staattista voimaa, hyppy/loikat sekä notkeus/tasapaino sekä seitsemän perusaskellusta sovellettuna vaadittaviin vaikeusosiin. Kilpailuohjelma saa sisältää korkeintaan 12 vaikeusliikettä.

JNV:n kilpa-aerobicarit

Tällä hetkellä seurassamme harjoittelee säännöllisesti parikymmentä kilpa-aerobicaria. Tytöt on jaettu eri ryhmiin iän ja taitotason perusteella ja he harjoittelevat säännöllisesti kolme tai neljä kertaa viikossa, iästä riippuen. Harrastajat on jaettu jatko-, minibic-, ja alkeisryhmään. Kilpa-aerobic harjoitukset koostuvat pääosin oman kilpailuohjelman tekemisestä ja harjoittelusta, laji-

taito- ja perustekniikkaharjoittelusta sekä liikkuvuusharjoittelusta. Lajiharjoittelussa treenataan säännöllisesti lajiin kuuluvia hyppyjä, voimaliikkeitä sekä liikkuvuutta vaativia liikkeitä.

Jatkoryhmäläiset harjoittelevat 4 kertaa viikossa ja kilpailevat kaikki yksilöinä 4-luokassa. Tyttöjen valmentajina toimivat **Henni Takala, Silja Mäkelä ja Tuulia Kalliokoski**. Jatkoryhmäläiset ovat omatoimisia ja ahkeria tyttöjä treenaamaan. Tytöt harjoittelevat suurella motivaatiolla ja kovalla tsempillä. Tästä osoituksena on tyttöjen huikea kisamenestys syksyn aikana.

Minibicarit (10-12-vuotiaat tytöt) harjoittelevat kolmesti viikossa. Minibicarit kilpailevat 3-luokassa 10-12-vuotiaiden sarjassa ja heitä valmentavat Tuulia Kalliokoski ja Laura Rättyä.

– Kilpa-aerobic on tosi kivaa ja erittäin monipuolinen laji, kertoo seuran minibicari **Miisa Heikkilä**. 10-vuotias Miisa on harrastanut lajia reilun vuoden verran ja hän on tänä syksynä kilpaillut ensimmäistä kertaa omalla ohjelmallaan 3-luokassa. Miisa kertoo, että harrastaminen on erityisen



mukavaa, koska koko ajan oppii jotain uutta ja lisäksi lajin parissa näkee kavereita, mikä on kivaa. Lempiliikkeeseen Miisa mainitsee liikkuvuusliike läpimenon. Syksyn aikana minibiccarit Miisa Heikkilä ja **Janna Jukkala** osallistuivat kilpailujen lisäksi 9-11-vuotiaille suunnatulle minirinkileirille. Leirillä harjoiteltiin peruslajitaitoja kuten tekniikkaa ja vaikeusliikkeitä sekä tehtiin voimaharjoitteita. Leiriohjelmaan mahtui mukaan myös rennompaa ohjelmaa mm. leikkien ja uimisen muodossa. Tytöt pitivät leiristä ja jakoivat treenata hienosti alusta loppuun saakka.

Tänä syksynä aloittanut alkeisryhmä koostuu 12-15-vuotiaista tytöistä. Tytöt harjoittelevat säännöllisesti kolmesti viikossa ja ovat päässeet nopeasti lajiin sisälle. Tällä hetkellä tytöt opettelevat kilpailuisa suoritettavia valmiita sarjoja, koska osallistuvat keväällä ensimmäisiin harjoituskilpailuihinsa. Alkeisryhmän valmentajina toimivat **Pauliina Pohtola, Silja Mäkelä** ja **Salla Rasinmäki**.

Uusia lajinharrastajia etsitään

Keväällä alkaa uusi kilpa-aerobicryhmä 6-8-vuotiaille tytöille ja pojille. Ryhmä tulee harjoittelemaan pari kertaa viikossa noin tunnin ajan kilpa-aerobicin perusteita erilaisten leikkien ja mukavien harjoitteiden avulla. Lisätietoja ryhmästä voi tiedustella Tuulialta p. 040-8469896. Haemme myös uusia, innokkaita 9-15-vuotiaita lajin pariin! Ota rohkeasti yhteyttä valmentajiin.

MENESTYS SYKSYLLÄ 2010

Jenna Kokkonen 3-luokka 10-12 v.	Svoli Cup 3, sija 26.
	Svoli Cup 4, sija 27.
Janna Jukkala 3-luokka 10-12 v.	Svoli Cup 3, sija 27.
	Svoli Cup 4, sija 21.
	3 lajin kisat, sija 5.
Miisa Heikkilä 3-luokka 10-12 v.	Svoli Cup 4, sija 29.
	3 lajin kisat, sija 7.
Tiia Finne 3-luokka 12-14 v.	Svoli Cup 3, sija 6.
	Svoli Cup 4, sija 5.
	3 lajin kisat, sija 2.
Kreeta Nevantaus 3-luokka yli 15v.	Svoli Cup 3, sija 2.
	Svoli Cup 4, sija 4.
	3 lajin kisat, sija 2.
	Talvikisat, sija 3.
Jenna Kallatsa 3-luokka yli 15v.	Svoli Cup 4, sija 2.
	3-lajin kisat, sija 1.
Laura Rättöy 4-luokka Svoli	Svoli Cup 3, sija 18.
	Svoli Cup 4, sija 14.
	3 lajin kisat, sija 14.
Emma Mälikä 4-luokka Svoli	Svoli Cup, sija 4.
	Svoli Cup 4, sija 5.
	3 lajin kisat, sija 6.
Salla Rasinmäki 4-luokka Svoli	Svoli Cup 3, sija 2.
	Svoli Cup 4, sija 4.
	3 lajin kisat, sija 3.



Jyväskylän Naisvoimistelijat Vuoden Tähtiseuraksi!

Suomen Voimisteluliiton kunniapuheenjohtaja Pirjo-Liisa Vilenius on nimennyt JNV:n vuoden Tähtiseuraksi. Tähtiseurain valinnan kriteereissä nousevat esiin muun muassa hyvä seurahenki, toiminnan elämäntapaellisuus, ihmisen kokonaisvaltaisuuden huomioiminen seuran toiminnassa, demokraattisin pelisäännöin toimiminen sekä liikuntakasvatuksen rooli osana seuran toimintaa. JNV sai Tähtiseurain kunnia-arvon pitkäjänteisen työn ja uudistumisen, kansalaistoiminnan tärkeyden korostamisen sekä yhteistyön ja yhteisöjohtamisen perusteella. JNV kiittää kunniaa ja haluaa onnitella jokaista jäsentään tämän arvon saavuttamisessa!



Voimistelulajien yhteiset SM-kilpailut 15.–17.4.2011

Jyväskylän Naisvoimistelijat ja Jyväskylän Voimistelijat '79 järjestävät yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa aivan uuden konseptin mukaiset SM-kilpailut. Viikonlopun aikana Jyväskylän Hippoksella nähdään kaikkien kahdeksan voimistelulajin huippujen tykitystä, viimeisen päälle hiottuja suorituksia sekä toivottavasti paljon onnistumisen elämyksiä. Tule kannustamaan JNV:n joukkueet Sole ja Sirius huippusuorituksiin!



Voimistelupäivät 10.–12.6.2011

Hippokselle kerääntyy jo toisen kerran saman vuoden aikana suuri joukko voimistelijoita, kun Voimistelupäivät 2011 järjestetään jälleen Jyväskylässä. Hippoksella vilisee niin joukkuevoimistelijoita, kilpa-aerobiccareita kuin näytös- ja telinevoimistelijoitakin. Tervetuloa katsomaan huikeita suorituksia!



Tarja Rasimus-Järvinen valittiin jatkamaan Voimisteluliiton hallituksessa

Voimisteluliiton syyskokouksessa 27.11.2010 valittiin kolme hallituksen jäsentä erovuoroisten tilalle. JNV:n valmentaja ja kunniajäsen Tarja Rasimus-Järvinen valittiin yksimielisesti jatkamaan joukkuevoimistelun lajipaikalla. Toimikausi on kolme vuotta. Voimisteluliiton puheenjohtajana toimikauttaan jatkaa JNV:n kunniajäsen Kirsti Partanen.



Pilates-kurssit keväällä

Kurssit Kuokkalan Graniitissa lauantaisin 8.1.-22.1.2011

Alkeet klo 13:00-14:30 Kuokkalan Graniitti

Peruskurssi klo 14:30-16:00 Kuokkalan Graniitti

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on kehittää voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Se perustuu kehonkeskustan hallintaan ja vahvistaa kehon syviä tukilihaksia. Pilatesmenetelmä sopii niin tavalliselle liikkujalle kuin urheilijallekin. Alkeiskurssi sopii jokaiselle Pilateksesta kiinnostuneelle, sillä se on suunniteltu erityisesti ensikertalaisille. Kurssilla opetetaan Pilateksen peruseriaatteet pienten, keskittymistä vaativien täsmäliikkeiden avulla. Painotus on keskivartalon syvien lihasten aktivoinnilla ja optimaalisen ryhdin vakauttamisella. Peruskurssilla jatketaan Pilates-taitojen opettelua alkeista eteenpäin. Kurssille voi tulla mukaan, mikäli hallitsee Pilateksen alkeet. Kurssin hinta 40e, JNV:n jumppakortilla 35e.

Perheutisia

Sanna Tapper on saanut tyttövauvan, joka sai kasteessa nimen **Unna Aada Sofia Tapper**.

Valmentaja **Hanna Luoma** astui avioliiton auvoiseen satamaan 28.8.2010 ja kantaa nyt sukunimeä **Hietikko**.

Myös **Sanna Lahtinen** avioitui ja sukunimeksi vaihtui **Herranen**.
Onnittelemme Sannoja ja Hannaa lämpimästi!

Tiedote rajattomien jumppakorttien palautuskäytännöistä

Rajaton jumppakortti on voimassa kevät-, kesä- tai syyskauden ajan ja sen ostaminen on päätös, joka sitoo yhdeksi kaudeksi kerrallaan. Mikäli jäsenelle tulee kauden aikana yllättävä ja pakottava este (sairaus, loukkaantuminen tms.) voidaan rajaton kortti jäädyttää kirjallista anomusta vastaan niin, että se on käytössä seuraavalla kaudella vastaavan ajan. 15 kerran sarjakortti on voimassa vuoden ostopäivästä lähtien, eikä siitä myönnetä palautuksia.

kuperkeikka

toivottaa lukijoilleen aurinkoista kevättä.
Saleilla tavataan!



Kirjapaino Ässän mainos