

Reipasta syksyä Sinulle Vantaan Voimisteluseuran jäsen!

MONIPUOLISET LIIKUNTATUNTIMME OVAT PYÖRÄHTÄNEET KÄYNTIIN

Ilmojen viiletessä on hyvä suunnata salille hikoilemaan tutuille tunneille tai päätyä kokeilemaan jotain ihan uutta seuramme laajasta tuntivalikoimasta. Monet liikuntaryhmämme täyttyivät nopeasti, mutta mm. seuraavilla tunneilla on vielä tilaa innokkaille liikkujille. Tervetuloa mukaan.

Satujumppa	3-4v.	ma 17.00-17.45	Rajatorppa	T. Reynish, S. Vaajoensuu
Minidisco	3-4v.	ti 17.00-17.45	Kilteri	M. Ozcelik, J. Still
Jumppakoulu	4-6v.	to 17.00-17.45	Hämeenkylä	L. Ahlqvist-Lehkosuo
Showtanssi alkeet	10-12v.	pe 18.00-19.00	Vantaankoski	S. Lepoaho
Breakdance alkeet	yli 10v.	ke 16.00-17.00	Arkki	M. Björk
MTV alkeet	yli 12v.	ma 18.00-19.00	Arkki	N. Saali, V. Pelto-Huikko
Street jatko	yli 12v.	to 19.00-20.30	Arkki	N. Saali
Kuntojumppa	Aikuiset	ma 19.00-20.30	Askisto	I. Lassila
Circuit training	Aikuiset	ti 18.00-19.00	Tuomela	avoin
Kiinteytys	Aikuiset	ke 19.00-20.00	Myllymäki	I. Lassila
Jumppamix	Aikuiset	la 14.00-15.30	Rajatorppa	vaihtuva ohjaaja
Jooga	Aikuiset	to 18.30-20.00	Vantaankoski	A. Hakala
Aikuisbaletti	Aikuiset	ti 20.00-21.30	Myllymäki	A. Rodriguez Rey

Muistathan, että samalla jäsenmaksulla voit osallistua useammalle tunnille. Ethän kuitenkaan varaa paikkaa ryhmässä turhaan, mikäli et kyseiselle tunnille pysty osallistumaan. Ilmoittautumispalvelu seuralla nettisivuilla on avoinna jatkuvasti.

LIIKUTAMME LAADUKKAASTI – SEURA PANOSTAA AMMATTITAITOON

Seuramme voimistelusiipi sai kesällä kokeneen ja ammattitaitoisen vahvistuksen riveihinsä, kun Kemin Innossa yli kymmenen vuotta valmentanut **Riikka Penttilä** siirtyi junioreiden valmentajaksi VVS:ään. Oman voimistelu- ja tanssiuran lisäksi Riikka on niittänyt mainetta voimistelu- ja showtanssikoreografina omalla persoonallisella tyyllillään. Keväällä 2009 Riikka valmistui ammattivalmentajaksi.

VVS voimistelusiivessä voimistelee tänä syksynä kaikkiaan yli 400 lasta ja nuorta. Nuorimmat ovat 3-vuotiaita satujumppareita ja vanhimmat joukkuevoimistelun Suomen maajoukkueessa voimistelevia huippuvoimistelijoita. Voimisteluvalmentajia on seurassa kaikkiaan 23 ja päävalmentajana jatkaa edelleen **Liisa Ahlqvist-Lehkosuo**.

Tanssisiiven taitotasosta huolehtii nuorekas ja innokas valmennusporukka **Anna Kososen** johdolla. Anna kävi kesällä USA:ssa hakemassa uusia ideoita ja oppimassa tämän päivän tanssityylejä. Maailmalla monissa breikki-kilpailuissa menestynyt **Mikko Björk** on tuonut seuraamme ammattitaitoista osaamistaan breiktanssin merkeissä. Hän on opettanut breikkiä jo seitsemän vuotta ja voittanut urallaan mm. kolme Suomen mestaruutta sekä toisen sijan maailman tähän asti suurimmissa breikki-kilpailuissa.

Harrasteliikunnan laadukkuudesta tunnustuksena Svoli myönsi seurалlemme **PRIIMA-laatusertifikaatin** elokuussa. Priima-sertifikaatti myönnetään seuralle, joka todennetusti panostaa aikuisten terveys- ja kuntoliikunnan laadukkaaseen tarjontaan sekä on sitoutunut pitkäjänteiseen, jatkuvaan toiminnan kehittämiseen. Tärkeinä kriteereinä olivat tuntitarjonnan ja monipuolisuuden lisäksi erityisesti ohjaajien koulutustaso sekä tuntien turvallisuus. **Koulutetut aikuisohjaajat** ovat seuramme tukijalka jo nyt ja tänä vuonna seurassa panostetaan lisävaroja halukkaiden ohjaajien lisäkoulutukseen.

Toimihenkilöstön puolella seurassa työskentelee kesän jäljiltä taas innokas ja osaava porukka. Kokopäivätoimisena toiminnanjohtajana elokuun alussa aloitti **Laura Hartzell** ja lisäksi toimistolla seuralaisia avustavat seurasihteerimme **Annukka Raivio** sekä **Jenni Tuunainen**.

VALMENTAJIEN SYKSYN TEEMANA TAIDON JA LAADUN KOROSTUS

Kaikki seuran voimisteluvalmentajat satujumppaohjaajista edustusjoukkuevalmentajiin osallistuvat syksyn aikana VVS:n omaan "VVS-Voimistelun Opetussuunnitelma" -koulutukseen. Opetussuunnitelma otetaan täysipainoisesti käyttöön syksyn ja kevään aikana ja sen sisältö kattaa ikätasot 3-vuotiaista ylöspäin ja taitotasot aloittelijasta huippuvoimisteliijaan asti. Opetussuunnitelma on laaja-alainen ja kattaa voimistelun osa-alueet sekä valmennuksen taidollisesta, fyysisestä, sosiaalis-emotionaaliseen sekä kognitiiviseen näkökulmasta. Lisäksi seuran valmentajille on käynnissä mentorointiprojekti teemalla "Valmentajan henkilökohtainen kehitys, laatua valmennukseen". Opetussuunnitelman ja mentoroinnin avulla seuran tavoitteena on kehittää valmentajien kykyjä entistä analyyttisempaan ja laadukkaampaan ohjaukseen sekä varmistamaan tietotaidon jakamisen ja vahvan yhteistyön VVS-valmentajien keskuudessa. Tsemppiä kaikille valmentajille syksyn aikana.

ELÄMYSPÄIVÄ FLAMINGOSSA KOKO PERHEELLE LAUANTAINA 19.9 KLO 11-15

VVS esittäytyy viihdekeskus **Flamingon** keskusaukiolla Elämispäivän merkeissä lauantaina 19.9. Ohjelmassa on tanssiva ja voimisteleva lasten ja nuorten muotinäytös yhteistyössä Flamingon vaateliikkeiden kanssa, lapsille tempurata sekä aikuisille tietoa oikeaoppisesta liikunnasta.

Muotinäytökset	klo 12, 13, 14.
Perheen pienimpien tempurata	klo 11 alkaen
Terveysliikuntatietoutta aikuisille	klo 12 alkaen

Päivän aikana VVS:n jäsenille etuja Flamingo Spassa, Ravintola Amarillossa, Keilahalli BowlCircus ja lastenvaateliike Polarn O. Pyressä. Lisätietoja www.vantaanvoimisteluseura.fi sekä paikan päällä Flamingossa. Tervetuloa paikalle katsomaan ja kokemaan koko perheen voimin!

TULEVIA TAPAHTUMIA

19.9.	Perhepäivä Flamingossa	Vantaa, Flamingo
9.–10.10.	Joukkuevoimistelun	
World Cup Finaali		
22.10.	Seuran kisakatselmus	Espoo
4.11.	Seuran syyskokous	Hämeenkylä
5.12 ja 12.12	Seuran joulunäytökset	Toimisto, Pähkinärinne
13.12	Winter Games	Kilteri, Martinlaakso
		Martinlaakso