



**RAJATTOMASTI  
LIIKUNTA**

VARSINAIS-SUOMI

# RAJATTOMASTI LIIKUNTA SEURAKOULUTUKSET

VARSINAIS-SUOMESSA

kevät 2023

**URHEILUSEUROJEN  
VEROTUS**



**URHEILUSEUROJEN  
HALLINTO**



**OPETUSTYYLIT  
JA OHJAAMINEN**



**MINÄ  
VALMENTAJANA**



**VASTUULLISUUS  
SEURATOIMINNASSA**



**LASTEN JA NUORTEN  
HARJOITTELUN PERUSTEET**



**LASTEN JA  
NUORTEN  
FYYSINEN  
HARJOITTELU**



**VIESTINTÄ-  
SUUNNITELMA-  
TYÖPAJA**



**Liiku**  
.fi



Varsinais-Suomen Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston tavoitteena on vahvistaa liikunnan asemaa kunta-, seutu- ja aluetasolla, syventää kuntien liikuntatoimien ja muiden toimijoiden esim. urheiluseurojen välistä yhteistyötä sekä tuottaa toimintamalleja väestön hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan keinoin.

Yksi tärkeä osa yhteistyötä on kumppanuusverkoston mahdollistamat Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutukset urheiluseuroissa toimiville henkilöille. LiikUn toteuttamat laadukkaat ohjaaja-, valmentaja- ja seuratoimijan koulutukset ovat yhteistyökuntien rekisteröityjen urheilu- ja liikuntaseurojen henkilöille maksuttomia.

Koulutuksiin voi osallistua myös Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston ulkopuolisista kunnista, jos koulutuksessa on vielä tilaa. Kumppanuusverkoston ulkopuolisille osallistujille koulutukset ovat maksullisia ja hinta määräytyy koulutuskohtaisesti.

**Varsinais-Suomen Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkostossa ovat mukana seuraavat kunnat:**

Kaarina, Kemiönsaari, Koski Tl, Kustavi, Laitila, Lieto, Loimaa, Marttila, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Oripää, Parainen, Paimio, Pöytyä, Raisio, Rusko, Salo, Sauvo, Somero, Taivassalo, Turku, Uusikaupunki ja Vehmaa.

**Ilmoittaudu koulutuksiin viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä.** Koulutuspaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kokonaisosallistujamäärät ovat määriteltty erikseen koulutuskohtaisesti. Koulutukseen ilmoittautuneille lähetetään s-postitse lisätietoa viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen.

**Koulutusten toteutustapa:** koulutuksissa otetaan huomioon turvallisuus ja voimassa olevat viranomaisten (THL) suositukset. Toteutamme osan koulutuksista etäkoulutuksina ja osan lähikoulutuksina. Ilmoittautuneille lähetetään ilmoittautumisajan jälkeen tarkemmat tiedot koulutuspaikasta. Jos koulutus toteutuu etäkoulutuksena, tulet samaan tarkat ohjeet, miten liityt mukaan verkossa.

**HUOM!**

Ilmoittautuneille tulee mahdollisista muutoksista tietoa ennakkoon.



**Rajattomasti Liikuntaa**  
VARSINAIS-SUOMI

**LiikU**

**TO  
16.2.2023  
KLO  
17.30-20.30  
LOIMAA**

**OPETUSTYYLIT JA OHJAAMINEN**

[www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S](http://www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S)

## OPETUSTYYLIT JA OHJAAMINEN (VOK-1 ALUEET)

**to 16.2.2023 klo 17.30–20.30 Loimaa**

Koulutus soveltuu jonkin verran valmennuskokemusta omaaville.

Koulutus painottuu käytännössä tekemiseen. Teoriaosuudessa pohditaan erilaisia opetustyyliä ja niiden soveltamista käytännön harjoituksessa. Käytännön osuudessa harjoitellaan eri tyyleillä opettamista ja oppimista muilta. Saat koulutuksesta käytännön kokemusta ohjaamiseen sekä lisäksi ideoita eri opetustyylien toteuttamiseen.

Koulutus kuuluu alueiden I-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-I alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen.

Kesto 3 h + 3 h ennako- ja oppimistehtävät. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

➔ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 5.2. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Maikku Miettinen, LitM, työnohjaaja, psykodraamaohjaaja (CP)

Koulutuksen arvo: 80 €



**LiikU**

**RAJATTOMASTI  
LIIKUNTAA**  
VARSINAIS-SUOMI

**RAJATTOMASTI  
LIIKUNTAA**  
SATAKUNTA

**TI  
28.2.2023  
KLO  
17-20  
ETÄ-  
KOULUTUS**

**MINÄ VALMENTAJANA**  
[www.liiku.fi/koulutuskalenteri](http://www.liiku.fi/koulutuskalenteri)

## MINÄ VALMENTAJANA (VOK-1 ALUEET)

**ti 28.2.2023 klo 17.00–20.00 etäkoulutus**

Koulutus soveltuu jonkin verran valmennuskokemusta omaaville.

Koulutuksessa tutustutaan urheilijälähtöiseen valmennukseen. Koulutuksessa innostetaan ja tuetaan valmentamisen motiivien, osaamisen ja tavoitteiden tunnistamista. Valmentamista tarkastellaan osana valmennuksen toimintaympäristöä ja siellä tarvittavaa osaamista. Koulutuksen runkona toimii valmentajan polku, jonka sisältöjä pohditaan pienryhmissä muiden osallistujien kanssa.

Koulutus kuuluu alueiden I-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-I alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Kesto 3 h + 3 h ennakko- ja oppimistehtävät. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

➔ **[Ilmoittautuminen ja lisätiedot 21.2. mennessä tämän linkin kautta](#)**

Kouluttaja: Maikku Miettinen, LiikUn kouluttaja, LitM, työnohjaaja, psykodraamaohjaaja (CP)

Koulutuksen arvo: 50 €


  
 RAJATTOMASTI LIIKUNTAA SATAKUNTA  
 RAJATTOMASTI LIIKUNTAA VARSINAIS-SUOMI

**KE**  
**15.3.2023**  
**KLO**  
**17-20**  
**ETÄ-**  
**KOULUTUS**

**LASTEN JA NUORTEN**  
**HARJOITTELUN PERUSTEET**


[www.liiku.fi/koulutuskalenteri](http://www.liiku.fi/koulutuskalenteri)

## LASTEN JA NUORTEN HARJOITTELUN PERUSTEET (VOK-1 ALUEET)

**ke 15.3.2023 klo 17.00–20.00 etäkoulutus**

Koulutus soveltuu jonkin verran valmennuskokemusta omaaville.

Koulutus koostuu kahdesta osiosta. Ensimmäisessä osiossa keskitytään perusliikuntataitojen merkitykseen lasten ja nuorten harjoittelussa. Niitä peilataan lasten ja nuorten kokonaisliikunnan suosituksiin ja ohjattujen harjoitusten toteuttamiseen. Toisessa osiossa tutustutaan lapsilähtöiseen kokonaisvaltaiseen valmennukseen ja yhdessä muiden kanssa pohditaan niiden toteuttamista käytännön harjoituksessa.

Koulutuksen jälkeen tavoitteena on saada kokonaiskuva lasten ja nuorten liikkumisen ja liikunnan edellytyksistä sekä malli, jonka avulla kokonaisvaltaista valmennusta voi tarkastella lapsilähtöisessä valmennuskulttuurissa.

Koulutus kuuluu alueiden I-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-I alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen. Kesto 3 h + 3 h ennako- ja oppimistehtävät. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

➔ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 8.3. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Marko Mäenpää, LiikUn seuratoiminnan kehittämisspäällikkö, KM, valmentaja

Koulutuksen arvo: 50 €

LiikU

Rajattomasti Liikuntaa

RAJATTOMASTI  
LIIKUNTAA  
SUOMI

LA  
1.4.2023  
KLO  
9-17  
LIETO



## LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN HARJOITTELU

[www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S](http://www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S)

OHJAAJAT JA VALMENTAJAT

## LASTEN JA NUORTEN FYYSINEN HARJOITTELU (VOK-1 ALUEET)

**la 1.4.2023 klo 9.00–17.00 Lieto**

Koulutus soveltuu jonkin verran valmennuskokemusta omaaville.

Koulutuksessa tutustutaan lasten ja nuorten fyysisen harjoittelun pääperiaatteisiin niin teoriassa kuin käytännön harjoitteiden kautta. Koulutuksessa tuodaan esille, miten fyysisiä ominaisuuksia voi kehittää osana harjoittelua monipuolisesti ja lapsilähtöisesti. Käytännön harjoituksissa saat vinkkejä erilaisiin harjoitteisiin.

Koulutus kuuluu alueiden I-tason Valmentaja- ja ohjaajakoulutuskokonaisuuteen (VOK-I alueet). Koulutus sisältää ennakkotehtävän sekä oppimistehtävän koulutuksen jälkeen.

Kesto 7 h +3 h ennako- ja oppimistehtävät. Koulutustodistuksen saaminen edellyttää tehtävien suorittamista.

➔ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 22.3. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Päivi Vilén, LiikUn kouluttaja, liikunnanohjaaja, valmentajakouluttajan erikoistumisopinnot, Terve Urheilija -kouluttaja

Koulutuksen arvo: 140 €

Rajattomasti Liikuntaa

VARSINAIS-SUOMI

**LiikU**

**Rajattomasti Liikuntaa**  
VARSINAIS-SUOMI

## URHEILUSEURAN VEROTUS

TI  
24.1.2023  
KLO  
17.30-20.30  
NAANTALI

[www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S](http://www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S)

## URHEILUSEURAN VEROTUS

**ti 24.1.2023 klo 17.30–20.30 Naantali**

Raha liikkuu urheiluseurassa. Aina, kun näin tapahtuu, pitää miettiä myös rahan verotuksellisia näkökulmia. Koulutuksessa käydään läpi seuran varainhankinnan verotuksen perusteita ja seuran maksamia kulukorvauksia. Tehdään myös pieni katsaus urheilijoiden rahastojärjestelmään. Käsittelyssä on mm. urheilutoiminnan tulot, talkootyö ja matkakorvaukset vapaaehtoisille.

→ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 15.1. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Kari Ekman, LiikUn kouluttaja

Koulutuksen arvo: 60 €



RAJATTOMASTI  
LIIKUNTAA  
VARSINAIS-SUOMI

LiikU



RAJATTOMASTI  
LIIKUNTAA  
SATAKUNTA

TI  
31.1.2023  
KLO  
17-20  
ETÄ-  
KOULUTUS

## URHEILUSEURAN HALLINTO

[www.liiku.fi/koulutuskalenteri](http://www.liiku.fi/koulutuskalenteri)

## URHEILUSEURAN HALLINTO

### ti 31.1.2023 klo 17.00–20.00 etäkoulutus

Urheiluseuran toiminta perustuu seuran omiin sääntöihin ja yhdistyslakiin. Koulutuksessa käydään läpi hyvän seurahallinnon perusteita. Hyvä hallinto luo vahvan ja kestävä pohjan seuratoiminnalle. Tiedämme, miten toimimme, ja vältämme turhat riidat. Teemoina ovat mm. päätöksenteko seurassa, seuran hallinnon toiminta, jäsenyys ja maksut seurassa.

→ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 24.1. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Janne Koivisto, LiikUn kouluttaja, toiminnanjohtaja Pallo-lirot

Koulutuksen arvo: 60 €





RAJATTOMASTI  
LIIKUNTAA  
VARSINAIS-SUOMI



**VASTUULLISUUS  
SEURATOIMINNASSA**

**TO  
9.3.2023  
KLO  
17.30-19.30  
SALO**

[www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S](http://www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S)

## VASTUULLISUUS SEURATOIMINNASSA

**to 9.3.2023 klo 17.30–19.30 Salo**

Urheiluyhteisön tavoitteena on kaikissa olosuhteissa vastuullinen liikunta ja urheilu. Vastuullisuuskoulutuksessa perehdytään urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaan ja peilataan teemoja oman seuran toimintaan. Koulutuksen aikana tarkastellaan hyvän hallinnon, turvallisen toimintaympäristön, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon, ympäristön ja ilmaston sekä antidopingin näkökulmia seuratoimintaan. Jokaisen aiheen jälkeen vaihdetaan ajatuksia kyseisestä teemasta. Koulutus antaa hyvät askelmerkit seuran vastuullisuusohjelman luomiseen ja keskusteluun vastuullisuudesta seuratoiminnassa.

→ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 27.2. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Marko Mäenpää, LiikUn seuratoiminnan kehittämispäällikkö, KM, valmentaja

Koulutuksen arvo: 50 €



TO  
27.4.2023  
KLO  
17.30-19.30  
TURKU



RAJATTOMASTI  
LIIKUNTA  
VARSINAIS-SUOMI

## VIESTINTÄSUUNNITELMA- TYÖPAJA

[www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S](http://www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutuksetV-S)

## VIESTINTÄSUUNNITELMA- TYÖPAJA

**to 27.4.2023 klo 17.30–19.30 Turku**

Viestintä on urheiluseuroille toiminnan edellytys. Sujuva viestintä seuran jäsenten, sidosryhmien, potentiaalisten uusien jäsenien ja suuren yleisön kanssa auttaa seuroja saavuttamaan tavoitteitaan ja tuomaan omaa toimintaansa julkiseksi. Toimiva viestintä kaipaa avukseen viestintäsuunnitelman. Mutta miten sellainen tehdään, mitä siinä kuuluu olla ja mistä voi lähteä liikkeelle? Viestintäsuunnitelmatyöpajassa hahmottelemme yhdessä viestintäsuunnitelman pohjaa ja laitamme sen aluilleen. Koulutukseen sisältyy myös lyhyt ennakotehtävä.

➔ [Ilmoittautuminen ja lisätiedot 16.4. mennessä tämän linkin kautta](#)

Kouluttaja: Isa Nortela, markkinointipäällikkö Ideagroup, LiikUn kouluttaja

Koulutuksen arvo: 50 €



## LIIKUN SEURATOIMINNAN SUUNNAT JA PALVELUT:

### Laadukkaat koulutukset seuratoimijoille:

- Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutukset
- Avoimet koulutukset
- Tilauskoulutukset
- Lasten liike -koulutukset

### Muu tuki seuroille

- Seurafoorumit ja -parlamentit
- Seurojen omat kehitysillat/kehitysprosessit
- Työnohjaukset

### Seuratuki- ja muut ajankohtaiset avustushakemukset

- Infoaminen, hakemusten sparraus
- Lausuminen opetus- ja kulttuuriministeriölle (seuratuki)
- Muista rahoitusmahdollisuuksista tiedottaminen

### Tähtiseura-auditoinnit

- Yhdessä lajiliittojen kanssa

### Vuorovaikutteisten verkostojen edistäminen

- TJ-klubi
- Kuntien ja seurojen välinen yhteistyö

### Seuratoiminnan kiittämisen kulttuurin voimistaminen

- Mm. Varsinais-Suomen ja Satakunnan Urheilugaalat

### Laadukkaan, säännöllisen ja kiinnostavan seuroille suunnatun viestinnän tuottaminen

- Mm. uutiskirjeet, some

## SEURATOIMINNAN SUUNNAT:

- Osaamisen polut tukevat seuratoimijoiden (ohjaaja, valmentaja, hallinnon toimija) arjen tekemistä.
- Vuorovaikutteiset verkostot vahvistavat seurojen kumppanuuksia, uusia toimintatapoja ja resursointia.
- Vahvistuvat, näkyvät ja arvostetut seuraorganisaatiot elävät ajassa ja toimivat laadukkaasti kulttuuriaan vaalien, arvoa sidosryhmilleen luoden sekä toimijoiden tarpeet huomioiden.
- LiikU on seurojen tarpeisiin vastaava – oppiva, uudistuva ja tietoperusteisesti johdettu seuratoiminnan asiantuntijaorganisaatio.

## YHTEYSTIEDOT:

### Koulutuksia koskevat yleiset kysymykset LiikUun:

Susanna Eränen, koulutussihteeri  
etunimi.sukunimi@liiku.fi  
02 5151 900

### Lisätiedot koulutuksista:

Marko Mäenpää, kehittämisspällikkö, seuratoiminta  
etunimi.sukunimi@liiku.fi  
040 900 0843

