

Savitaipaleen Liikuntaseura
Liikkujan polku
15.2.2026

Savitaipaleen Liikuntaseurassa Liikkujan polun tavoitteena on liikunnallinen elämäntapa. Seuran toiminta painottuu aikuisliikuntaan, mutta koska seurassa on myös Kiddiejam tenavatanssi- ja Liikuntamaatunteja liikkuva lapsuus luo pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle.

Aikuisliikunta Savitaipaleen Liikuntaseurassa

Aikuisliikunnalla seurassamme tarkoitetaan monipuolista, 18-vuotiaiden ja sitä vanhempien, myös iäkkäiden (75+), liikuntaa ja urheilua. Painopiste meillä ei ole liikunnan kuormittavuudessa ja sen asteittaisessa lisäämisessä. Oleellista ei myöskään ole se, miten vakavasti liikkuja asettaa itselleen tavoitteita. Jäsen voi vapaasti siirtyä ryhmästä toiseen ja ryhmien tunneilla itse säätää rasitustasoaan. Seuramme on harrasteliikuntaseura, joten seuran jäsen omaehtoisesti päättää:

1. mihin ryhmiin ja toimintaan ja
2. millä intensiteetillä haluaa osallistua.

Silti tavoitteenamme on, että pystymme vastaamaan kyvykkyyden ja osaamisen kokemisen tarpeeseen jokaisen kohdalla. Tästä vastaa kannustava asenne ja taitava ohjaaminen.

Yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys

Näitä seuratoiminnan kulmakiviä rakennamme niin jokaisella tunnilla kuin erilaisilla tapahtumilla. Rohkaisemme kansalliseen ja kansainväliseen tapahtumatoimintaan osallistumiseen.

Lapset ja nuoret

Tällä hetkellä seurassa ei ole suoraan 10-18-vuotiaille suunnattua toimintaa. Jotkut voimistelusta todella kiinnostuneet siirtyvät Lappeenrannan Voimistelijoiden harrasteryhmiin. Liikkuva koulu - hankkeen kautta koulu on tarjonnut vuodesta 2010 toimintavälitunteja. Tässä toiminnassa oppilaat aktivoivat välitunteja ulkopihoilla ja liikuntahallin salissa. Vuodesta 2017 lähtien koululla on toiminut koululiikuntaohjaaja välikäriliikuttajien ohjaajan, liikuntaneuvojana ja kerho-ohjaajana, yhtenä kerhona on toiminut voimistelukerho. Tämän ikäryhmän nuoria osallistuu aikuisten tunneille esim. Barreen ja joogaan silloin, kun se on seuran ohjelmassa. Heille myös suunnitellaan koko ajan toimintaa, mutta pienien ikäryhmien kuin myös ohjaajapulan vuoksi emme ole tässä vielä onnistuneet.

Liikkujan polku

yli 18-vuotiaat	• aikuisten ryhmäliikunta • tanssillinen voimistelu • Barre • Asahi
10-18-vuotiaat	• Barre
1-10-vuotiaat	• lasten Liikuntamaa • Kiddiejam tenavatanssi