

### Ohjatut harjoitukset huhtikuussa

#### Junnutreenit:

- o **Yleistreeni** maanantaisin klo 18.00–20.00 vajalla.
  - o **Kuntosalitreeni** torstaisin klo 18.00–20.00 vajalla.
- Huom!** Näissä harjoituksissa AINA ulko- ja sisäliikuntavarustus mukana.

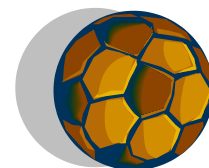


#### Seuran yhteisharjoitukset:

- o **Kuntopiiri** tiistaisin klo 18.30–20 Vähä-Heikkilän koululla. Viimeinen kuntopiiri on tiistaina 23.4.13.
- o **Sähly** perjantaisin klo 17–18 ja sunnuntaisin klo 12–13.30 Puropellon koululla. Sählyä pelataan viimeisen kerran sunnuntaina 28.4.13.

#### Muut:

- o **Telinevoimistelukerrat** keväällä 2013 ke 10.4.13 sekä ke 8.5.13 klo 19.30–21.00.



→ **kaikki treenit ilmoitetaan nimenhuutoon, ilmoittautuminen siellä!**

→ **viimeisen ilmoittautumisajankohdan jälkeen harjoitukseen on ilmoitauduttava tekstiviestillä!**

### **<http://smmjunnut.nimenhuuto.com/sponssi>**

Nyt sinulla on mahdollisuus tukea SMM junnuja! Asioidessasi verkkokaupassa yllä olevan osoitteen kautta, tuet automaattisesti SMM junnuja. Sponsoroinnin alaisia verkkokauppoja ovat esimerkiksi Stadium, hotels.com ja Stockmann -verkkokauppoja on tällä hetkellä 43.

1. Klikkaa verkkokauppaan.

Käytä osoitetta <http://smmjunnut.nimenhuuto.com/sponssi>, kun menet verkkokauppaan.

2. Tee ostoksesi.

Voit tehdä ostoksesi normaalisti. Sponsorointi on automaattista.

3. Joukkueelle rahaa.

Jokainen ostoksesi nimenhuuto-sivuston yhteistyökumppanilta oikeuttaa sponssiin.

Mainostathan SMM junnujen sponsorointimahdollisuutta myös sukulaisille ja ystäville!

### **Kesän nuorisoleiri ja kilpailut**

Kartoitamme junnujen kiinnostusta osallistua tulevan kesän nuorisoleirille sekä kilpailuihin liitteenä olevan kyselyn avulla. Painotamme kyseessä olevan kiinnostus osallistumiseen ja toivommekin saavamme vastauksia kyselyyn mahdollisimman pian, kuitenkin huhtikuun loppuun mennessä. Kysely on hyvä tehdä yhdessä koko perheen kanssa.

### **Kilpailulisenssit kuntoon!**

Kaikilta melontakilpailuista kesällä 2013 kiinnostuneilta junnuilta vaaditaan kilpailulisenssi. Lisenssi kannattaa hoitaa kuntoon heti alkuvuodesta, sillä 1) tällöin asialla ei tule kiire kesällä ja ennen kaikkea 2) lisenssi sitouttaa junnua melontaharrastuksessa säännölliseen sekä tavoitteelliseen harjoitteluun.

Kilpailulisenssin voi maksaa Melonta- ja soutuliiton sivuilla, joissa myös kerrotaan eri lisensseistä.  
<http://www.melontajasoutuliitto.fi/liitto/lisenssit-ja-vakuutukset/>

Tarkennusta lisenssiasioihin voi kysyä junnuohjaajilta. [Pyydämme lisenssin maksaneita ilmoittamaan asiasta junnuohjaajille.](#)

Liitteenä alustava tulevan kesän kilpailu- ja leirikalenteri.

### **Talven lajikokeilut**

Tänä talvena tuli kokeiltua lumikenkäilyä, crossfitiä sekä sirkustelua. Osallistujamäärät olivat kaikissa lajeissa kiitettäviä. Katsotaan, mitä ensi syksy tuo tullessaan...



### **Keskustelut alkuvuonna 2013**

Pyydämme edelleen kaikkien talvella harjoituksissa käyneiden sekä kesällä melontaa jatkavien junnujen vanhempien varaavan keskusteluajan osoitteessa [mia.dietrich\(at\)gmail.com](mailto:mia.dietrich(at)gmail.com).

Kiitos kaikille jo keskusteluissa mukana olleille: olemme saaneet hyviä ideoita ja mielipiteitä melonnan saralla, jota voimme hyötykäyttää tulevana kesänä!

### **Nimenhuuto -ilmoittautuminen**

Nimenhuuto-sivuston tarkoituksena on, että jokaiseen ohjattuun harjoitukseen ilmoitaudutaan siellä. Näin ohjaajat tietävät, kuinka moni on tulossa harjoitukseen. Muistathan ilmoittautua!

### **Seuratakki**

Uusi seuratakki on valittu. Takin painatuksen kanssa on vielä selvitettävää, joten takkia ei voi vielä tilata. Ilmoitamme uuden seuratakin tilausmahdollisuudesta heti, kun mahdollista.

### **Yleistä treeni-infoa:**

- Junnujen päävalmentajana jatkaa Miika Dietrich. Miika tulee olemaan keväällä 2013 paljon poissa Suomesta, leireilemässä. Junnut saavat uusia treenivinkkejä ja -kuulumisia Miikalta kevään mittaan. Kuulumisia voi käydä lukemassa Miikan blogissa: <http://miikadietrich.blogspot.fi/>
- Mahdolliset poissaolot harjoituksista tms. tapaukset tulee ilmoittaa Mia Dietrichille ([mia.dietrich\(at\)gmail.com](mailto:mia.dietrich(at)gmail.com) / 040 8373417). Mia vastaa myös kaikkia nuorisotoimintaa koskeviin kysymyksiin. **HUOM! Ilmoita Mialle, mikäli tulet olemaan poissa treeneistä yli yhden viikon.**

Junnuohjaajina keväällä ovat Rosita Johansson, Mia Dietrich, Miika Dietrich, Tapani Isomaa, Minna Lagström ja Timo Isomaa.

### **Palauteboksi**

Junnujen ilmoitustaulun alle on ilmestynyt palauteboksi, johon junnut, junnuohjaajat ja junnujen vanhemmat voivat laittaa palautetta junnutoiminnasta. Tämä tiedoksi kaikille, jotta tiedätte, mitä tarkoitetaan palautebokseista puhuttaessa.



**ULLMAX-TUOTTEET KEVÄÄN LIIKUNTAAN!**

*Ullmax*

Muistathan, että seuran kautta voit tilata itsellesi Ullmax-kerrastoja ja muita urheiluvaatteita edulliseen seurahintaan. Tee tilaus [www-sivujemme](#) kautta ja tuet samalla seuran nuorisotoimintaa!