

Rajattomasti liikuntaa
SEURAKOULUTUKSET
kevät 2026

***Ilmoittautumiset
ja lisäinfot:
liiku.fi***

Liiku

Rajattomasti liikuntaa SEURAKOULUTUKSET

Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkosto vahvistaa liikunnan asemaa kunta-, seutu- ja aluetasolla sekä syventää yhteistyötä kuntien liikuntatoimien ja muiden toimijoiden, kuten urheiluseurojen, välillä. Verkosto kehittää toimintamalleja liikunnan avulla väestön hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhteistyöhön kuuluvat maksuttomat Rajattomasti liikuntaa -seurakoulutukset, jotka LiikU järjestää yhteistyökuntien rekisteröityjen urheilu- ja liikuntaseurojen ohjaajille, valmentajille ja seuratoimijoille. Ulkopuoliset voivat osallistua, mikäli tilaa on, maksua vastaan. Verkostoon kuuluvat kunnat:

- **Varsinais-Suomi:** Kaarina, Kemiönsaari, Koski Tl, Kustavi, Laitila, Lieto, Loimaa, Marttila, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Oripää, Parainen, Paimio, Pöytyä, Raisio, Rusko, Salo, Sauvo, Somero, Taivassalo, Uusikaupunki, Vehmaa
- **Satakunta:** Eura, Eurajoki, Harjavalta, Huittinen, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Kokemäki, Merikarvia, Nakkila, Pomarkku, Pori, Rauma, Säkylä, Ulvila

Ilmoittautuminen: liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, ja lisätiedot lähetetään sähköpostitse ilmoittautumisajan päätyttyä. Koulutukset järjestetään joko lähi- tai etäkoulutuksina turvallisuus ja viranomaisohjeet huomioiden. Etäkoulutuksista saa tarkemmat ohjeet erikseen.

VOIMAA JA TASAPAINOA SENIOREILLE 6 h (3+3)

13.-14.1.2026 klo 17.00-20.00 molempina iltoina

Pori (paikka ilmoitetaan myöhemmin)

Ilmoittaudu 5.1. mennessä

Koulutuksessa tutustut iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelun perusteisiin ja niiden soveltamiseen omassa toiminnassa teoriassa ja käytännössä.

Koulutus on tarkoitettu urheiluseuroille, jotka järjestävät tai haluaisivat järjestää toimintaa iäkkäille. Koulutus järjestetään LiikUn ja Ikäinstituutin Ikiliikkuja-ohjelman yhteistyönä.

**Lisätietoja: kouluttaja Hanna Valkeinen,
hanna.valkeinen@ikainstituutti.fi**

Koulutuksen hinta 120 €/henkilö (maksuton Rajattomasti liikuntaa -verkostossa mukana olevien kuntien seuratoimijoille)

Ilmoittaudu tästä!

URHEILUSEURAN HYVÄ HALLINTO

28.1.2026 klo 17.30-20.30, Rauma (paikka ilmoitetaan myöhemmin)

Ilmoittaudu 20.1. mennessä

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 sillä voimme välttää turhat riidat. Teemoina ovat mm. päätöksenteko seurassa, seuran hallinnon toiminta, jäsenyys ja maksut seurassa. Koulutus sopii niin uusille kuin vanhoillekin hallituksen jäsenille sekä asiasta kiinnostuneille seuratoimijoille.

Kouluttaja: Kari Ekman, seurakehittäjä LiikU
Koulutuksen hinta: 60 €/henkilö (maksuton Rajattomasti liikuntaa -verkostossa mukana olevien kuntien seuratoimijoille)

Ilmoittaudu tästä!

URHEILUSEURAN VIESTINTÄ

25.2.2026 klo 17.00-20.00, Teams

Ilmoittaudu 18.2. mennessä

Viestintä on hyvän seuratoiminnan edellytys, markkinoinnilla tuetaan seuran menestymistä nyt ja tulevaisuudessa. Koulutuksessa käydään läpi viestinnän ja markkinoinnin perusteita – kenelle, mitä, missä ja milloin. Hyvä suunnittelu ja resurssien määrittely ovat onnistumisen lähtökohta. Koulutuksesta saa hyviä vinkkejä viestintä- ja markkinointisuunnitelmien tekoon. Koulutukseen kannattaa osallistua kaksi henkilöä seurasta, niin suunnitelmia on helpompi viedä yhdessä eteenpäin.

Kouluttaja: Niina Arponen, markkinoinnin ja viestinnän asiantuntija LiikU

Koulutuksen hinta: 60 €/henkilö (maksuton Rajattomasti liikuntaa -verkostossa mukana olevien kuntien seuratoimijoille)

Ilmoittaudu tästä!

URHEILUSEURAN HYVÄ HALLINTO

5.3.2025 klo 17.30-20.30, Kaarina (paikka ilmoitetaan myöhemmin)

Ilmoittaudu 25.2. mennessä

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 sillä voimme välttää turhat riidat. Teemoina ovat mm. päätöksenteko seurassa, seuran hallinnon toiminta, jäsenyys ja maksut seurassa. Koulutus sopii niin uusille kuin vanhoillekin hallituksen jäsenille sekä asiasta kiinnostuneille seuratoimijoille.

Kouluttaja: Kari Ekman, seurakehittäjä LiikU

Koulutuksen hinta: 60 €/henkilö (maksuton Rajattomasti liikuntaa -verkostossa mukana olevien kuntien seuratoimijoille)

Ilmoittaudu tästä!

NAANTALIN SEURAILTA - YHDESSÄ ENEMMÄN

**11.3.2026 klo 17.30-20.30 (kahvitus klo 17.00), Naantali
(paikka ilmoitetaan myöhemmin)**

Ilmoittaudu 3.3. mennessä

Tervetuloa mukaan rakentamaan Naantalin liikunnan tulevaisuutta! Seurailta kokoaa yhteen seurat ja kunnan toimijat keskustelemaan, ideoimaan ja sopimaan yhteistyöstä. Illan aikana saat ajankohtaista tietoa mm. seuratoiminnan nykytilasta, Varsinais-Suomen liikuntastrategiasta ja Naantalin liikkumisohjelmasta.

Illan teemoja:

- Miten varmistamme monipuolisen liikunnan harrastamisen Naantalissa?
- Miten eri kohderyhmät (lapset, perheet, työikäiset, ikäihmiset) huomioidaan seurojen tarjonnassa?
- Miten liikuntapaikat ja välineet saadaan tehokkaampaan käyttöön?
- Mitä voimme tehdä yhdessä – ja mitä hyötyä yhteistyö tuo?

Miksi tulla mukaan?

- Saat tietoa ja työkaluja seuran kehittämiseen
- Kasvatat verkostojasi
- Pääset vaikuttamaan kaupungin liikunta-asioihin

Kouluttaja: Kari Ekman, seurakehittäjä LiikU

Tilaisuuden hinta: 60 €/henkilö (maksuton Rajattomasti liikuntaa -verkostossa mukana olevien kuntien seuratoimijoille)

Ilmoittaudu tästä!

NAKKILAN SEURAILTA - YHDESSÄ ENEMMÄN

12.3.2026 klo 17.30-20.30, Nakkilan liikuntakeskus

Ilmoittaudu 4.3. mennessä

Tervetuloa mukaan rakentamaan Nakkilan liikunnan tulevaisuutta!

Seurailta kokoaa yhteen seurat ja kunnan toimijat keskustelemaan, ideoimaan ja sopimaan yhteistyöstä. Illan aikana saat ajankohtaista tietoa seuratoiminnan nykytilasta ja Satakunnan liikuntastrategiasta sekä pääset vaikuttamaan Nakkilan liikkumisohjelmaan.

Illan teemoja:

- Miten varmistamme monipuolisen liikunnan harrastamisen Nakkilassa?
- Miten eri kohderyhmät (lapset, perheet, työkäiset, ikäihmiset) huomioidaan seurojen tarjonnassa?
- Miten liikuntapaikat ja välineet saadaan tehokkaampaan käyttöön?
- Mitä voimme tehdä yhdessä – ja mitä hyötyä yhteistyö tuo?

Lisäksi julkistetaan vuorojako ja keräämme ideoita tulevaisuuden liikuntamaasta.

Miksi tulla mukaan?

- Saat tietoa ja työkaluja seuran kehittämiseen
- Kasvatat verkostojasi
- Pääset vaikuttamaan kunnan liikuntapalveluihin

Kouluttaja: Jurkka Virtala, seurakehittäjä LiikU

Tilaisuuden hinta: 60 €/henkilö (maksuton Rajattomasti liikuntaa -verkostossa mukana olevien kuntien seuratoimijoille)

Ilmoittaudu tästä!

VOIMAN POLKU - NUORTEN VOIMAHARJOITTELU

1.4. klo 17.30-20.30, Lietohalli

Ilmoittaudu 24.3. mennessä

Harjoitusten ilmapiiri on keskeisin tekijä harjoituksessa viihtymisen ja uuden oppimisen kannalta. Kannustava ohjaaja ja valmentaja voi omalla toiminnallaan luoda innostavan ja positiivisen ilmapiirin harjoituksiin. Koulutuksen tavoitteena on perehdyttää ohjaajat ja valmentajat hyvän ilmapiirin syntymiseen vaikuttaviin tekijöihin sekä ryhmän erilaisten yksilöiden huomioimiseen harjoitustilanteessa. Koulutuksessa pohditaan myös valmentajan ja ohjaajan omaa koulutuspolkua.

Koulutus on suunnattu ohjaaja- ja valmentajakokemusta omaaville.

Kouluttaja: Jukka Veijo, Suomen Valmentajien kouluttaja, ammattivalmentaja (VAT), osteopaatti, fysiikkavalmentaja, hieroja

Koulutuksen hinta: 60 €/henkilö (maksuton Rajattomasti liikuntaa -verkostossa mukana olevien kuntien seuratoimijoille)

Ilmoittaudu tästä!

EURAJOEN SEURAILTA - YHDESSÄ ENEMMÄN

14.4.2026 klo 17.30-20.30, Eurajoen monitoimihalli

Ilmoittaudu 7.4. mennessä

Tervetuloa mukaan rakentamaan Eurajoen liikunnan tulevaisuutta! Seurailta kokoaa yhteen seurat ja kunnan toimijat keskustelemaan, ideoimaan ja sopimaan yhteistyöstä. Illan aikana saat ajankohtaista tietoa seuratoiminnan nykytilasta ja Satakunnan liikuntastrategiasta sekä pääset vaikuttamaan Eurajoen liikkumisohjelmaan.

Illan teemoja:

- Miten varmistamme monipuolisen liikunnan harrastamisen Eurajoella?
- Miten eri kohderyhmät (lapset, perheet, työikäiset, ikäihmiset) huomioidaan seurojen tarjonnassa?
- Miten liikuntapaikat ja välineet saadaan tehokkaampaan käyttöön?
- Mitä voimme tehdä yhdessä – ja mitä hyötyä yhteistyö tuo?
- Keräämme ideoita tulevaisuuden liikuntamaasta.

Miksi tulla mukaan?

- Saat tietoa ja työkaluja seuran kehittämiseen
- Kasvatat verkostojasi
- Pääset vaikuttamaan kunnan liikuntapalveluihin

Kouluttaja: Jurkka Virtala, seurakehittäjä LiikU

Tilaisuuden hinta: 60 €/henkilö (maksuton Rajattomasti liikuntaa -verkostossa mukana olevien kuntien seuratoimijoille)

Ilmoittaudu tästä!

SALON SEURAILTA - YHDESSÄ ENEMMÄN

15.4.2026 klo 17.30-20.30, Salo, Kaupungintalon valtuustosali
Ilmoittaudu 7.4 mennessä

Tervetuloa mukaan rakentamaan Salon liikunnan tulevaisuutta! Seurailta kokoaa yhteen seurat ja kunnan toimijat keskustelemaan, ideoimaan ja sopimaan yhteistyöstä. Illan aikana saat ajankohtaista tietoa mm. seuratoiminnan nykytilasta ja Varsinais-Suomen liikuntastrategiasta.

Illan teemoja:

- Miten varmistamme monipuolisen liikunnan harrastamisen Salossa?
- Miten eri kohderyhmät (lapset, perheet, työkäiset, ikäihmiset) huomioidaan seurojen tarjonnassa?
- Miten liikuntapaikat saadaan tehokkaampaan käyttöön?
- Mitä voimme tehdä yhdessä – ja mitä hyötyä yhteistyö tuo?

Miksi tulla mukaan?

- Saat tietoa ja työkaluja seuran kehittämiseen
- Kasvatat verkostojasi
- Pääset vaikuttamaan kaupungin liikunta-asioihin

Kouluttaja: Kari Ekman, seurakehittäjä LiikU

Tilaisuuden hinta: 60 €/henkilö (maksuton Rajattomasti liikuntaa -verkostossa mukana olevien kuntien seuratoimijoille)

Ilmoittaudu tästä!

PALVELUT SEUROILLE

KOULUTUKSET:

Rajattomasti Liikuntaa -seurakoulutukset, avoimet koulutukset, tilauskoulutukset

MUU TUKI:

Seurafoorumit ja -parlamentit, seurojen omat kehitysillat/kehitysprosessit

TUKI- JA AVUSTUSHAKEMUKSET:

Infoaminen, hakemusten sparraus, lausuminen opetus- ja kulttuuriministeriölle (seuratuki), muista rahoitusmahdollisuuksista tiedottaminen

TÄHTISEURA-AUDITOINNIT

yhdessä lajiliittojen kanssa

VERKOSTOT:

Toiminnanjohtajien verkosto: LiikUn TJ-klubi, Puheenjohtajien verkosto: LiikUn PJ-klubi, kuntien ja seurojen välinen yhteistyöverkosto

SEURATOIMIJOIDEN PALKITSEMISTILAISUUDET:

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Urheilugaalat

AJANKOHTAISVIESTINTÄ:

LiikU seurassa -uutiskirje ja sosiaalisen median julkaisut

LISÄTIETOA: [LIIKU.FI/SEURATOIMINTA](https://liiku.fi/seuratoiminta) TILAA UUTISKIRJE:



YHTEYSTIEDOT

Varsinais-Suomi:

Kari Ekman, seurakehittäjä

etunimi.sukunimi@liiku.fi

040 9000 843

Satakunta:

Jurkka Virtala, seurakehittäjä, tapahtumatuottaja

etunimi.sukunimi@liiku.fi

040 9000 845