

A group of children in blue sports uniforms are huddled together, with their arms around each other's shoulders. The scene is brightly lit, suggesting an outdoor setting. A large, light blue circular graphic is overlaid on the center of the image, containing text and a logo.

**Rajattomasti liikuntaa**  
**SEURAKOULUTUKSET**  
**syksy 2026**

**LiikU.FI**

# 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, Säskylä, Ulvila

## **Ilmoittautuminen:** **[liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset](https://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.

# **RAISION SEURAILTA - YHDESSÄ ENEMMÄN**

**Aika: to 10.9.2026 klo 17.30-20.30 (17.00 kahvitus)**

**Ilmoittaudu 3.9. mennessä**

**Paikka: Raisio, Tiedonpuiston koulun kabinetti**

**Tervetuloa mukaan rakentamaan Raision liikunnan tulevaisuutta!**

Seurailta kokoaa yhteen seurat ja kunnan toimijat keskustelemaan, ideoimaan ja sopimaan yhteistyöstä. Illan aikana saat ajankohtaista tietoa mm. seuratoiminnan nykytilasta ja tulevaisuuden ennusteista.

## **Illan teemoja:**

- Miten varmistamme monipuolisen liikunnan harrastamisen Raisiossa?
- 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
- Löydät uusia yhteistyökumppaneita
- Pääset vaikuttamaan kunnan liikunta-asioihin

Toivomme, että seurasta osallistuu kaksi henkilöä tilaisuuteen, jotta saatuja ideoita on helpompi lähteä viemään käytäntöön seurassa.

**Kouluttajat: Marko Mäenpää seuratoiminnan kehityspäällikkö ja Jurkka Virtala seurakehittäjä / LiikU**

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

**Ilmoittaudu tästä!**

## **URHEILUSEURAN REKRYTOINTIKOULUTUS**

**Aika: ti 15.9.2026 klo 17.00-20.00**

**Ilmoittaudu 10.9. mennessä**

**Paikka: Teams etäkoulutus**

Vastuulliset, osaavat ja innostuneet toimijat ovat seuran parasta pääomaa. Rekrytointi pitäisi olla seuran ydinprosessi. Koulutuksessa paneudutaan vapaaehtoisten ja palkallisten toimijoiden rekrytointiin. Koulutuksen aikana paneudutaan seuran rekrytointisuunnitelmaan.

**Koulutuksessa käydään käytännönläheisesti läpi, miten seura voi:**

- löytää uusia toimijoita ja vapaaehtoisia
- tehdä tehtävistä houkuttelevampia ja selkeämpiä
- tavoittaa oikeita ihmisiä ja osallistaa heidät
- onnistua haastatteluissa ja keskusteluissa
- sekä sitouttaa uusia tekijöitä mukaan toimintaan pitkäjänteisesti.

**Kouluttaja: Jurkka Virtala, seurakehittäjä LiikU**

**Tilaisuuden hinta: 60 €/henkilö (Maksuton Rajattomasti liikuntaa verkostossa mukana olevien kuntien seuroille)**

**Ilmoittaudu tästä!**

## **VALMENTAJAN VUOROVAIKUTUSTAITO**

**Aika: ti 6.10.2026 klo 17.30-20.30**

**Ilmoittaudu 30.9. mennessä**

**Paikka: Rauma Karin Kampus, kokoustila Riskonpöytä 3. krs.**

Valmentaja toimii vuorovaikutuksessa niin valmennettavien, toisten valmentajien kuin vanhempien ja seurapäätäjienkin kanssa.

Vuorovaikutustaidot ovat valmentajan työn keskeisimpiä työkaluja. Hyvillä vuorovaikutustaidoilla valmentaja edistää yhteisten tavoitteiden saavuttamista esim. vaikuttamalla ilmapiiriin luomiseen, taitojen oppimiseen ja ongelmien ratkaisemiseen rakentavalla tavalla. Vuorovaikutustaitojen lainalaisuuksien tunteminen auttaa myös oman työhyvinvoinnin ylläpitämisessä.

Valmentajan vuorovaikutustaidot -koulutus on johdanto vuorovaikutustaitojen keskeisiin sisältöihin (vuorovaikutusprosessiin, tunne-, kuuntelu- ja ilmaisu-taitoihin) teorian, keskustelujen ja harjoitteiden vuorotellen. Tavoitteena on tunne- ja vuorovaikutustaitojen tunteminen ja merkityksen ymmärtäminen sekä eväiden saaminen omien taitojen kehittämiseksi.

**Kouluttaja: Seija-Maria Lehtonen, Suomen Valmentajien kouluttaja**

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

**Ilmoittaudu tästä!**

# KANKAANPÄÄN SEURAILTA - YHDESSÄ ENEMMÄN

**Aika:** ke 14.10.2026 klo 17.30-20.30

**Ilmoittaudu 8.10. mennessä**

**Paikka:** Kankaanpään Liikuntakeskus kokoustila Aalto

Tervetuloa mukaan rakentamaan Kankaanpään liikunnan tulevaisuutta! Seurailta kokoaa yhteen seurat ja kunnan toimijat keskustelemaan, ideoimaan ja sopimaan yhteistyöstä. Illan aikana saat ajankohtaista tietoa mm. seuratoiminnan nykytilasta ja tulevaisuuden ennusteista.

## **Illan teemoja:**

- Miten varmistamme monipuolisen liikunnan harrastamisen Kankaanpäässä?
- 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?

## **Miksi tulla mukaan?**

- Saat tietoa ja työkaluja seuran kehittämiseen
- Löydät uusia yhteistyökumppaneita
- Pääset vaikuttamaan kunnan liikunta-asioihin

Toivomme, että seurasta osallistuu kaksi henkilöä tilaisuuteen, jotta saatuja ideoita on helpompi lähteä viemään käytäntöön seurassa.

**Kouluttaja:** Jurkka Virtala, seurakehittäjä LiikU

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

**Ilmoittaudu tästä!**

# **PAIMION SEURAILTA - YHDESSÄ ENEMMÄN**

**Aika: ke 21.10.2026 klo 17.30-20.30**

**Ilmoittaudu 15.10. mennessä**

**Paikka: Paimiosali**

Tervetuloa mukaan rakentamaan Paimion liikunnan tulevaisuutta!  
Seurailta kokoaa yhteen seurat ja kunnan toimijat keskustelemaan, ideoimaan ja sopimaan yhteistyöstä. Illan aikana saat ajankohtaista tietoa mm. seuratoiminnan nykytilasta ja tulevaisuuden ennusteista.

## **Illan teemoja:**

- Miten varmistamme monipuolisen liikunnan harrastamisen Paimiossa?
- 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
- Löydät uusia yhteistyökumppaneita
- Pääset vaikuttamaan kunnan liikunta-asioihin

Toivomme, että seurasta osallistuu kaksi henkilöä tilaisuuteen, jotta saatuja ideoita on helpompi lähteä viemään käytäntöön seurassa.

**Kouluttaja: Marko Mäenpää, seuratoiminnan kehityspäällikkö, LiikU**  
**Koulutuksen hinta: 60 €/henkilö (maksuton Rajattomasti liikuntaa - verkostossa mukana olevien kuntien seuratoimijoille)**

**Ilmoittaudu tästä!**

# **RAUMAN SEURAILTA - YHDESSÄ ENEMMÄN**

**Aika: ma 26.10.2026 klo 17.30-20.30**

**Ilmoittaudu 20.10. mennessä**

**Paikka: Rauma Karin Kampus, kokoustila Riskonpöllä 3. krs.**

Tervetuloa mukaan rakentamaan Rauman liikunnan tulevaisuutta! Seurailta kokoaa yhteen seurat ja kunnan toimijat keskustelemaan, ideoimaan ja sopimaan yhteistyöstä. Illan aikana saat ajankohtaista tietoa mm. seuratoiminnan nykytilasta ja tulevaisuuden ennusteista.

## **Illan teemoja:**

- Miten varmistamme monipuolisen liikunnan harrastamisen Raumalla?
- 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?

## **Miksi tulla mukaan?**

- Saat tietoa ja työkaluja seuran kehittämiseen
- Löydät uusia yhteistyökumppaneita
- Pääset vaikuttamaan kunnan liikunta-asioihin

Toivomme, että seurasta osallistuu kaksi henkilöä tilaisuuteen, jotta saatuja ideoita on helpompi lähteä viemään käytäntöön seurassa.

**Kouluttaja: Jurkka Virtala, seurakehittäjä LiikU**

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

**Ilmoittaudu tästä!**

## **VALMENTAJAN VUOROVAIKUTUSTAITODOT**

**Aika: ti 27.10.2026 klo 17.30-20.30**

**Ilmoittaudu 21.10. mennessä**

**Paikka: Kaarina, Kaarina-talo, kokoustila Piikkiönlahti**

*Valmentaja toimii vuorovaikutuksessa niin valmennettavien, toisten valmentajien kuin vanhempien ja seurapäätäjienkin kanssa.*

*Vuorovaikutustaidot ovat valmentajan työn keskeisimpiä työkaluja. Hyvillä vuorovaikutustaidoilla valmentaja edistää yhteisten tavoitteiden saavuttamista esim. vaikuttamalla ilmapiirin luomiseen, taitojen oppimiseen ja ongelmien ratkaisemiseen rakentavalla tavalla. Vuorovaikutustaitojen lainalaisuuksien tunteminen auttaa myös oman työhyvinvoinnin ylläpitämisessä.*

*Valmentajan vuorovaikutustaidot -koulutus on johdanto vuorovaikutustaitojen keskeisiin sisältöihin (vuorovaikutusprosessiin, tunne-, kuuntelu- ja ilmaisutaitoihin) teorian, keskustelujen ja harjoitteiden vuorotellussa. Tavoitteena on tunne- ja vuorovaikutustaitojen tunteminen ja merkityksen ymmärtäminen sekä eväiden saaminen omien taitojen kehittämiseksi.*

**Kouluttaja: Seija-Maria Lehtonen, Suomen Valmentajien kouluttaja**  
**Tilaisuuden hinta: 60 €/henkilö (maksuton Rajattomasti liikuntaa verkostossa mukana olevien kuntien seuroille)**

**[Ilmoittaudu tästä!](#)**

# TEKOÄLY SEURATOIMINNASSA – MISSÄ MENNÄÄN NYT?

**Aika: ma 2.11.2026 klo 17.30-20.30**

**Ilmoittaudu 27.10. mennessä**

**Paikka: Teams etäkoulutus**

Tekoäly kehittyy vauhdilla ja viimeisen vuoden aikana se on tullut entistä lähemmäs urheiluseurojen arkea: viestintään, hallintoon, suunnitteluun ja kehittämistyöhön.

Tässä koulutuksessa pysähdymme hetkeksi tarkastelemaan, mitä tekoäly tarkoittaa seuroille juuri nyt – ja miten sitä voi hyödyntää järkevästi, vastuullisesti ja omaa arkea aidosti helpottaen.

Emme voi tietää, missä tekoäly on puolen vuoden päästä. Siksi koulutuksen painopiste ei ole yksittäisissä työkaluissa, vaan ajattelutavassa, perusymmärryksessä ja käytännön esimerkeissä, jotka auttavat tekemään fiksua valintoja myös tulevaisuudessa.

Koulutus tarjoaa:

- ajankohtaisen tilannekuvan tekoällyn kehityksestä seurojen näkökulmasta
- konkreettisia esimerkkejä arjen hyödyistä viestinnässä, ideoinnissa ja hallinnossa
- rohkaisua kokeilla pienesti ja turvallisesti
- näkökulmia vastuulliseen ja inhimilliseen tekoällyn käyttöön

Tavoitteena on, että osallistuja lähtee kotiin ymmärtäen enemmän, peläten vähemmän ja kokeillen rohkeammin.

**Kouluttaja: Jaakko Rätty, seurakehittäjä Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry**  
**Tilaisuuden hinta: 60 €/henkilö (maksuton Rajattomasti liikuntaa -verkostossa mukana olevien kuntien seuratoimijoille)**

**Ilmoittaudu tästä!**

# **EURAN YHDISTYSILTA - YHDESSÄ ENEMMÄN**

**Aika: ti 3.11.2026 klo 17.30-20.30**

**Ilmoittaudu 28.10. mennessä**

**Paikka: Eura**

*Tervetuloa mukaan rakentamaan Euran liikunnan tulevaisuutta!*

*Yhdistysilta kokoaa yhteen seurat, yhdistykset ja kunnan toimijat keskustelemaan, ideoimaan ja sopimaan yhteistyöstä. Illan aikana saat ajankohtaista tietoa mm. seuratoiminnan nykytilasta ja tulevaisuuden ennusteista.*

## **Illan teemoja:**

- Miten varmistamme monipuolisen liikunnan harrastamisen Eurassa?
- Miten eri kohderyhmät (lapset, perheet, työikäiset, ikäihmiset) huomioidaan seurojen/yhdistysten 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 /yhdistyksen kehittämiseen
- Löydät uusia yhteistyökumppaneita
- Pääset vaikuttamaan kunnan liikunta-asioihin

*Toivomme, että jokaisesta yhdistyksestä osallistuu kaksi henkilöä tilaisuuteen, jotta saatuja ideoita on helpompi lähteä viemään käytäntöön seurassa.*

**Kouluttaja: Jurkka Virtala, seurakehittäjä, LiikU**

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

**Ilmoittaudu tästä!**

## **NUORI MIELI URHEILUSSA – TOIMINTATAVAT SEURAN ARKEEN**

**Aika: ma 9.11.2026 klo 17.00-19.00**

**Ilmoittaudu 3.11. mennessä**

**Paikka: Teams etäkoulutus**

Koulutus opastaa käyttämään Nuori mieli urheilussa -toimintatapoja, joita toteuttamalla seuran toimihenkilöt voivat edistää nuorten urheilijoiden mielen hyvinvointia. Toimintatavat ovat sovellettavissa myös muiden ikäryhmien toimintaan. Konkreettiset seuraesimerkit auttavat viemään asioita käytäntöön.

Koulutuksessa saat käyttöösi kausisuunnitelman, jonka avulla seura voi lähteä toteuttamaan mielen hyvinvointia tukevia toimenpiteitä seuran harjoitustoiminnassa.

Seuratoiminnassa on mahdollisuus tukea nuorten mielen hyvinvointia pienin arkisin toimintatavoin. Koulutuksen jälkeen seuralla on tiedot ja työkalut toteutukseen.

**Aineistoa, johon osallistuja voi halutessaan tutustua jo ennakoon:**

[Hyvän harjoituksen tunnusmerkit](#)

[Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille](#)

**Kouluttaja: MIELI ry, Katri Lilja, asiantuntija Nuori mieli urheilussa -toiminta**

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

**[Ilmoittaudu tästä!](#)**

# LOIMAAN SEURAILTA - YHDESSÄ ENEMMÄN

**Aika: ma 16.11.2026 klo 17.30-20.30**

**Ilmoittaudu 11.11. mennessä**

**Paikka: Loimaa, kaupungintalo**

Tervetuloa mukaan rakentamaan Loimaan liikunnan tulevaisuutta! Seurailta kokoaa yhteen seurat ja kunnan toimijat keskustelemaan, ideoimaan ja sopimaan yhteistyöstä. Illan aikana saat ajankohtaista tietoa mm. seuratoiminnan nykytilasta ja tulevaisuuden ennusteista.

## **Illan teemoja:**

- Miten varmistamme monipuolisen liikunnan harrastamisen Loimaalla?
- 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?

## **Miksi tulla mukaan?**

- Saat tietoa ja työkaluja seuran kehittämiseen
- Löydät uusia yhteistyökumppaneita
- Pääset vaikuttamaan kunnan liikunta-asioihin

Toivomme, että seurasta osallistuu kaksi henkilöä tilaisuuteen, jotta saatuja ideoita on helpompi lähteä viemään käytäntöön seurassa.

**Kouluttaja: Marko Mäenpää, seuratoiminnan kehityspäällikkö, LiikU**

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

**Ilmoittaudu tästä!**

## **VOIMANPOLKU - NUORTEN VOIMAHARJOITTELU**

**Aika: to 3.12.2026 klo 17.30-20.30**

**Ilmoittaudu 29.11. mennessä**

**Paikka: Huittinen Tahto-Arena (liikuntahalli), Huhkolantie 2.**

Koulutus on syntynyt aikoinaan osana VoimanPolku koulutusta yhteistyössä Suomen Valmentajien ja Varalan Urheiluopiston kanssa. OSA 1 koulutus tarjoaa hyvää perustietoa voimaharjoittelun perusteiden ymmärtämisestä sekä monipuolisen voimaharjoittelun toteuttamisesta. Koulutus sisältää 1 tunnin teoriaosuuden sekä 2 tunnin käytännön osion.

Koulutus soveltuu erityisesti valmentajapolun alussa oleville ohjaajille/valmentajille, jotka valmentavat lapsia ja nuoria.

- Miten aloittaa voimaharjoittelu?
- Mistä elementeistä rakentuu monipuolinen voimaharjoittelu?
- Minkälaisia harjoitteita on hyvä tehdä eri ikävaiheissa ja miten ne opetetaan turvallisesti?

**Kouluttaja: Suomen Valmentajien kouluttaja Jukka Veijo, Osteopaatti, fysiikkavalmentaja, Ammattivalmentaja (VAT), hieroja**

**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:**

Neuvonta, 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:**

Marko Mäenpää, seuratoiminnan kehityspäällikkö

etunimi.sukunimi@liiku.fi

040 9000 843

### **Satakunta:**

Jurkka Virtala, seurakehittäjä, tapahtumatuottaja

etunimi.sukunimi@liiku.fi

040 9000 845