



Kuopion Reipas, kuukausitiedote maaliskuuhun 2025

Ajankohtaista ja kalenteriin kirjattavaa

- Urheilukoulujen kevätkauden viimeiset harjoitukset ovat viikolla 17.
- Urheilukouluryhmien kesäkauden sekä kesäleirien ilmoittautuminen aukeaa 31.3.2025
- Hae seuralle kesätöihin 28.3.2025 mennessä!

Urheilukoulujen kesäkausi

Ilmoittautuminen kesäkauden urheilukouluun 2025 avataan maanantaina **31.3.2025**.

Ilmoittautuminen tehdään Suomisporttiin ja lisätiedot löytyvät seuran nettisivuilta.

Mikäli lapsesi haluaa jatkaa harrastamista, varmistathan että ilmoittautuminen on tehty myös kesälle tai voit tehdä tarvittaessa uuden ilmoittautumisen.

Ilmoittautumisen tiedot seuran sivuilta <https://kuopionreipas.fi/yleisurheilukoulu/>

Kesäkauden ryhmien harjoitukset alkavat viikolla 19 Väinölänniemen urheilukentällä ja viikolla 23 Saaristokaupungissa sekä Hiltulanlahdessa.

Kesäleirit 2025

Reipas järjestää tulevana kesänä 2 yleisurheiluleiriä kesä- ja elokuussa.

Leiri 1: 9.- 13.6.2025 klo. 9.00–14.00/15.00 Väinölänniemen urheilukenttä

Leiri 2: 28.7.- 1.8.2025 klo. 9.00–14.00/15.00 Väinölänniemen urheilukenttä

Leirit on tarkoitettu 7–13-vuotiaille lapsille ja nuorille urheilu- ja liikuntataustasta riippumatta.

Voit siis osallistua ilman aiempaa liikuntaharrastusta, toisen urheilulajin harrastajana, tai jo yleisurheilua harrastavana urheilijana. Leiri sopii kaikille liikunnasta kiinnostuneille lapsille, sekä tarjoaa monipuolisia liikunnallisia haasteita ja virikkeitä kesään. Vähemmän liikuntaa harrastaneet saavat uusia kokemuksia liikunnan saralta ja edistyneemmät urheilijat saavat monipuolisuutta ja uusia ideoita harjoitteluun.

Leiri huipentuu viimeisenä päivänä hauskoihin miniolympialaisiin, joissa päästään leikkimielisesti kisailemaan opituissa taidoissa. Tarkemmat lisätiedot leiristä ja ilmoittautuminen <https://kuopionreipas.fi/kesaleirit/>

Juoksukoulu/kuntoliikunta kesä 2025

Ilmoittaudu mukaan kesäkauden juoksukouluun / aikuisten yleisurheilukouluun. Kesäkauden ryhmä harjoittelee kerran viikossa maanantaisin 90 min kerrallaan. Kesäkauden 2025 ryhmä on yhdistetty juoksukoulun ja aikuisten yleisurheilukoulun osalta. Juoksukoulu/ yleisurheilukoulu tarjoaa treeniseuraa, motivaatiota ja uutta näkökulmaa harjoitteluun. Harjoitukset sopivat niin juoksu-harrastusta aloittaville kuin myös kokeneemmille juoksijoille sekä yleisurheilusta kiinnostuneille. Harjoitukset on suunniteltu kaikille sopiviksi, joten pystyt harjoittelemaan oman tasosi mukaan. Tule rohkeasti mukaan reippaaseen porukkaan!

Harjoitukset ovat pääsääntöisesti Väinölänniemen urheilukentällä tai eri maastoissa keskustan läheisyydessä, maanantaisin klo: 17.30–19.00. Kesäkauden harjoitukset ovat 19.5.-25.8.2025 välisenä aikana. Voit valita itsellesi sopivan määrän ohjattuja harjoituksia oman innostuksen mukaisesti 5:n, 10:n ja 15:n harjoituskerran väliltä. Lisätiedot ja ilmoittautuminen <https://kuopionreipas.fi/kuntoliikunta/>

Hei sinä 15–17-vuotias nuori! Tule meille kesätöihin

Tarjoamme kesäduunia OP:n piikkiin. Reipas hakee kahta urheilukoulujen kesäohjaajaa/kilpailu apulaista kesälle 2025. Hakuaika päättyy 28.3.2025. Lisätietoja OP:n kesäduunista löydät seuran sivuilta

<https://kuopionreipas.fi/ajankohtaista/hei-sina-15-17-vuotias-nuori-tule-meille-kesatoihin-2/>



Seuratoiminnan palautekyselyt

Seura toteuttaa seuratoiminnan palautekyselyt yhteistyössä Suomen Olympiakomitean kanssa. Kysely suoritetaan anonyyminä, joten yksittäisiä vastaajia ei voida tunnistaa. Toivomme että jokainen seuran jäsen sekä seurassa mukana toimiva henkilö vastaisi oman osa-alueen kyselyyn. Näin saadaan arvokasta tietoa seuratoiminnan kehittämisen kannalta. Lapsille ja nuorille on muodostettu myös omat kyselyt, kyselyä täyttäessä vanhemmat voivat olla apuna täyttämässä.

Alla linkit kyselyihin (**kyselyt sulkeutuvat 13.4.2025**). Kiitos.

Jos linkki ei aukea klikkaamalla, kopioi se selaimen osoiteriville.

- Lasten kysely (suositellaan alle 13-vuotiaille) <https://q.surveypal.com/1707.-Palautekysely-lapsille>
- Nuorten kysely (suositellaan yli 13-vuotiaille) <https://q.surveypal.com/1650.-Palautekysely-nuorille>
- Vanhempien kysely <https://q.surveypal.com/2243.-Palautekysely-vanhemmille>
- Aikuisliikkujien kysely <https://q.surveypal.com/912.-Palautekysely-aikuisliikkujille>

Tule mukaan toimitsijaksi ja talkoolaiseksi

Reippaan toimitsijat ja talkoolaiset ovat upeaa porukkaa ja myös sinut halutaan mukaan!

Kisojen läpiviemiseksi tarvitaan useita ihmisiä ja jokaiselle löytyy hommia. Kaikkiin tehtäviin perehdytetään ja neuvotaan alkuun.

- Lajien toimitsijana saat tehtävään koulutuksen ja lajiryhmissä on aina kokeneita konkareita tehtävissä mukana.
- Ilmoittaudu mukaan www.talkoorekisteri.fi
- Rekisterin käyttöön ohjeet löytyvät seuran sivuilta <https://kuopionreipas.fi/wp-content/uploads/2024/11/talkoorekisteri-ohje.pdf>

Reippaasti liikkumaan harrastustukirahasto

Reippaasti liikkumaan -harrastustuki rahastolla seura mahdollistaa vähävaraisten lasten- ja nuorten harrastamisen tukemisen. Rahaston avulla pystymme seurana olemaan mukana ehkäisemässä lasten ja nuorten syrjäytymistä, harrastamattomuutta ja tukemaan henkistä sekä fyysistä hyvinvointia. Edistää harrastamisen tasa-arvoisuutta. Harrastustuki rahastolla seura pystyy tukemaan n. 25 perhettä kauden 2024–2025 aikana. Rahastosta haetaan tukea vapaamuotoisella hakemuksella, johon ohjeet löydät alta.

<https://www.kuopionreipas.fi/reippaasti-liikkumaan-harrastust/>

Käyttämällä Mehiläisen palveluita ja lataamalla Oma Urheilun sovelluksen tuet samalla myös seuran toimintaa

Mehiläinen tarjoaa laadukkaat ja kokonaisvaltaiset terveystuotteet, lääkäri- ja yleislääkäripalvelut nopeasti ja sujuvasti. Mehiläisen kokeneet ammattilaiset tukenasi ja apunasi. Olemme täällä sinua varten. Varaa aikasi nyt, asioida voit vastaanotolla tai etänä. Asiantuntevat lääkärit. OmaMehiläinen Mobiiliedut. Nopeasti hoitoon.

Lisätietoja Urheilu Mehiläisen hoitopolusta ja Oma Urheilun käytöstä <https://kuopionreipas.fi/hoitopolku/>

Seuraa meitä somessa, tutustu yhteistyökumppaneihimme

Seuraa Reipasta Facebookissa (Kuopion Reipas) ja Instassa (@kuopion_reipas), ja pysyt ajan tasalla seuramme tulevista asioista ja tapahtumista.

Reippaan yhteistyökumppanit ovat mukana seuramme arjessa aktiivisesti ja kannattaa ehdottomasti hyödyntää heidän tarjoamiaan etuja. Reippaan jäsenkortin voit noutaa seuran toimistolta tai pyytää yleisurheilukoulujen ohjaajilta. Katso tarkemmat edut ja yhteystiedot Reippaan nettisivuilta

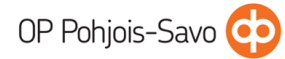
<https://www.kuopionreipas.fi/yhteistyokumppanit-ja-jasenedut/>



YLEISURHEILU



Reipasta tukemassa seuraavat yritykset ja yhteisöt:



KUOPIO

