

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

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 kahvit)

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 VUOROVAIKUTUSTAITOJEN

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, 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: 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, 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: 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 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 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 tekoälyn kehityksestä seurojen näkökulmasta
- konkreettisia esimerkkejä arjen hyödyistä viestinnässä, ideoinnissa ja hallinnossa
- rohkaisua kokeilla pienesti ja turvallisesti
- näkökulmia vastuulliseen ja inhimilliseen tekoälyn 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, työkäiset, 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, 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

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