

PERJANTAI

Kello	URHEILUHALLIN ALAKUNTOSALI	URHEILUHALLIN KENTTÄ 1	URHEILUHALLIN KENTTÄ 2	URHEILUHALLIN KENTTÄ 3	URHEILUHALLIN KENTTÄ 4	KASKELAN LIIKUNTASALI	VIERUMÄKI AREENA KENTTÄ 2	ULKOTILA	MUU	MUU
9.00–9.15	Bussikyty Lahden matkakeskukselta huom. ehdollinen osallistujamäärästä									
9.30	Ilmoittautuminen, urheiluhallin aula Näyttelyt aukeaa, urheiluhalli									
10.00–11.00	Avajaiset, urheiluhalli									
11.00–11.15	siirtymä									
11.15–12.00	Hyrox <i>Lari Suckman</i>	Käsipallo <i>Sam Kihlstedt</i>	Tunteet liikuttaa <i>Jutta Hautamäki Ilkka Aho</i>	Street racket <i>Jaakko Lattu</i> huom. ulkona	Push puck <i>Pierre McGuire</i>	Jazztanssi <i>Leena Keizer</i>	Skannaa ja aisti peliä <i>Martti Iivonen</i>	Pesäpallon tekniikkakoulu <i>Perttu Hautala</i> tekonurmikenttä	Kiertotalous liikunnanopetuksessa <i>Teemu Saarinen</i> UH luentokaari	Kuntosalitreeni farkkunuorisolle <i>Jere Vasarainen</i> UH yläkuntosali
12.00–13.30	Lounas (ravintola Puhti) ja näyttelyt (urheiluhalli) LIITO:n vuosikokous 12.30–13.15 (urheiluhallin luentokaari 12–13)									
13.30–14.15	Joukkueen rakentaminen <i>Markus Arvaja</i> Urheiluhallin luentokaari		Hyvinvoiva työyhteisö <i>Sina Silventoinen</i> Urheiluhallin luentokaari		Liikunnan ylioppilaskokeet <i>Kasper Salin</i> Urheiluhallin luentokaari		Kehorauha liikkumisen, oppimisen ja osallisuuden edellytyksenä <i>Heidi Maaranen</i> Urheiluhallin luentokaari		Neurokirjon (nepsy) oppilaiden huomioiminen liikunnan opetuksessa <i>Tero Jääskeläinen</i> Urheiluhallin luentokaari	
14.15–14.30	siirtymä									
14.30–15.15	Toiminnallisen harjoittelun skaalaus kouluissa <i>Iina Kilpinen</i>	Käsipallo <i>Sam Kihlstedt</i>	Tunteet liikuttaa <i>Jutta Hautamäki Ilkka Aho</i>	Liikunnan opetuksen ajankohtaiset <i>Matti Pietilä Thomas Vikberg</i> Urheiluhallin luentokaari	Palloilua pienessä tilassa <i>Jorma Mäkipää</i>	Jazztanssi <i>Leena Keizer</i>	Skannaa ja aisti peliä <i>Martti Iivonen</i>	Pesäpallo – motoriset perustaidot <i>Perttu Hautala</i> tekonurmikenttä	Vesipätevyys, oman osaamisen arviointi, vaatteet päällä uinti uimahalli	Kuntosalitreeni farkkunuorisolle <i>Jere Vasarainen</i> UH yläkuntosali
15.15–15.30	siirtymä									
15.30–16.15	Juoksutekniikka <i>Jesse Jokinen</i> huom. Ulkojuoksurata	Farkkuliikunta <i>Lea Smolander</i> <i>Esa Luukkonen</i>	Power mover-tanssi <i>Sanni Liljeström</i>	Tieto taskussa – liikettä ja hyvinvointia lähiluonnosta	Palloilua pienessä tilassa <i>Jorma Mäkipää</i>	Palauttava fascia method <i>Titta Skofelt</i>	Active cheer	Pesäpallo – motoriset perustaidot <i>Perttu Hautala</i> tekonurmikenttä	Vesipätevyys, oman osaamisen arviointi, vaatteet päällä uinti uimahalli	Tennistä kouluihin <i>Sami Huurinainen</i> ulkotenniskentät
16.15–16.30	siirtymä									
16.30–17.15	Toiminnallisen harjoittelun skaalaus kouluissa <i>Iina Kilpinen</i>	Pelikortit motivoivat osallistumaan – ideoita opetuksen <i>Sini Troberg</i>	Shuffletanssin alkeet <i>Janna Latinna</i>	Yhteisellä toimivaksi ryhmäksi <i>Ella Abtiainen</i>	Polar Team App: livesyke seurantaa kouluihin <i>Ville Uronen</i>	PilatesHIIT <i>Katja Laaksonen</i>	Active cheer	Flowpyöräily Ulkoliikunta-keskus	Vesipätevyyden opetuksen sisällöt luokilla 7–9 uimahalli	Tennistä kouluihin <i>Sami Huurinainen</i> ulkotenniskentät
17.15–19.00	Valkjärven rantasaunat lämpimänä									
20.00–	Iltajuhla sekä ruokailu, Vierumäki Areena									
	TYÖHYVINVOINTI		TAITO		SOVELTAMINEN			TIETO		

LAUANTAI

Kello	URHEILUHALLIN KENTTÄ 1	URHEILUHALLIN KENTTÄ 2	URHEILUHALLIN KENTTÄ 3	URHEILUHALLIN KENTTÄ 4	URHEILUHALLI	ULKONA	ULKONA	MUU	MUU	KASKELAN LIIKUNTASALI
10.00–10.45	YOU.FO RingCross <i>Erkko Laukia</i>	Yhteisellä toimivaksi ryhmäksi <i>Ella Abtiainen</i>	Judoa kouluun <i>Katri Forsell</i>	Neurokirjon oppilaiden huomioiminen liikunnanopetuksessa	Pariakro <i>Leena Keizer</i> tatami	Flowpyöräily Ulkoliikunta-keskus	Criiio-krikettiin tutustuminen <i>Maija Scamans</i>	Padelia kouluun <i>Ari Murole</i> sisäpadelkentät	Vierumäkikisailut <i>Jubo Varkoi</i> UH:n edestä	Barre <i>Elina Rappula</i>
10.45–11.00	siirtymä									
11.00–11.45	”Hyrox <i>Lari Suckman</i> huom. Alakuntosali	Bodybow	Judoa kouluun <i>Katri Forsell</i>	Liikekortit <i>Anna Haapalainen</i>	Pariakro <i>Leena Keizer</i> tatami	Tennistekniikka <i>Sami Huurinainen</i> ulkotenniskentät	Criiio-krikettiin tutustuminen <i>Maija Scamans</i>	Padelia kouluun <i>Ari Murole</i> sisäpadelkentät	Oikeanlainen mielentila opetuksessa <i>Lauri Laberto</i> UH luentokaari	Aerobic lattiasarja <i>Elina Rappula</i>
11.45–12.00	siirtymä									
12.00–13.00	Lounas, ravintola Puhti									
13.00–13.45	Käsipallon sovellukset <i>Sam Kahlstedt</i>	DanceMix <i>Elina Rappula</i>	Triikkaus <i>Topi Rantanen</i>	BodyControl Mobility <i>Santeri Hynninen</i>	Juoksutekniikka <i>Jesse Jokinen</i> ulkojuoksurata	Tennistekniikka <i>Sami Huurinainen</i> ulkotenniskentät	Frisbeegolfin soveltamis- mahdollisuudet <i>Justus Seppälä</i>	Puistogolf	Oikeanlainen mielentila opetuksessa <i>Lauri Laberto</i> UH luentokaari	Fasciamethod 90 min <i>Titta Skofelt</i>
13.45–14.00	siirtymä									
14.00–14.45	Käsipallon sovellukset <i>Sam Kahlstedt</i>	Shuffletanssin alkeet <i>Janna Latinna</i>	Triikkaus <i>Topi Rantanen</i>	YOU.FO RingCross <i>Erkko Laukia</i>	BodyControl Mobility <i>Santeri Hynninen</i> tatami	Suppailu Valkjärven ranta	Frisbeegolfin soveltamis- mahdollisuudet <i>Justus Seppälä</i>	Golfin tekniikka Range	Hyvinvoiva yksilö <i>Sina Silventoinen</i> UH luentokaari	
	TYÖHYVINVOINTI		TAITO		SOVELTAMINEN			TIETO		

PERJANTAI 4.9.2026

9.15–	Bussikyty Lahden Matkakeskukselta
9.30–17.00	Ilmoittautuminen, urheiluhalli
9.30–13.30	Näyttelyt, urheiluhalli
10.00–11.00	Avajaiset, urheiluhalli
11.15–12.00	Demo 1
12.00–13.30	Lounas, ravintola Puhti
12.30–13.15	LIITO ry:n vuosikokous, urheiluhalli
13.30–14.15	Demo 2
14.30–15.15	Demo 3
15.30–16.15	Demo 4
16.30–17.15	Demo 5
17.15–19.00	Valkjärven Rantasaunat
20.00–	Illallinen ja iltajuhla, Vierumäki Areena

Iltajuhla

20.00 Vierumäki Areena

LAUANTAI 5.9.2026

9.30–12.00	Ilmoittautuminen, urheiluhalli
10.00–10.45	Demo 1
11.00–11.45	Demo 2
12.00–13.00	Lounas, ravintola Puhti
13.00–13.45	Demo 3
14.00–14.45	Demo 4
15.15–	Bussikyty Lahden matkakeskukselle



Vierumäki pidättää oikeudet ohjelman muutoksiin.