

Kesätervehdys!

Tervetuloa mukaan Hyvinkään Seudun Urheilijoiden liikuntaleikkikouluun! Kesäkausi starttaa ensi viikolla, joten tässä pientä infopakettia tulevasta. Liikkareiden kesäkauden harjoitukset järjestetään välillä 2.6.-2.9.2024.

Nämä tiedot löydät myös HSU:n kotisivuilta [2-7-vuotiaat KESÄ 2025](#). Huomaa myös 6-7 -vuotiaiden Yleisurheilukoulu keskiviikoin ja torstaisin.

Kaikki kesän harjoitukset ja kilpailut tapahtuvat Hyvinkään Urheilupuiston yleisurheilukentällä (Urheilukatu 19). Parkkipaikkoja löytyy sekä Kenttäkadun että Urheilukadun puolelta. Harjoitukset ja kilpailut alkavat aina yleisurheilukentän katsomon edustalta.

Ohjaajina toimivat HSU:n iltapäiväkerhojen ohjaajaopiskelijat sekä muutamina kertoina yleisurheiluseuramme nuoret valmentajat. Mikäli vanhemmilla ja huoltajilla on halua tulla mukaan apuohjaajiksi, olette tervetulleita mukaan toimintaan. Ohjausvastuu on kuitenkin aina ohjaajilla. Kaikkien lasten ryhmien toiminnasta vastaa Tero Salmela, jolle voi osoittaa kaikenlaisia kysymyksiä ja palautteita toiminnasta tekstiviestitse, WhatsAppilla (suositus), sähköpostilla tai soittamalla. Tero on tavoitettavissa pääsääntöisesti arkisin klo 10–18. Yhteystiedot löytyvät tämän sähköpostin alaosasta. Tero on myös satunnaisesti mukana liikkareissa.

Harjoitussisällöt ovat samat maanantain ja tiistain ryhmällä sekä lähes samat myös eri ikäryhmien välillä. Vanhemmalla ryhmällä on mukana joitain hieman haastavampia pelejä ja harjoitteita, mutta harjoitusteemat ovat kuitenkin samat.

Mukaan harjoituksiin kannattaa ottaa vesipullo, joustavat ja sään mukaiset vaatteet, lenkkarit ja aurinkoisella kelillä pääähine. Harjoituksiin saavutaan vain terveenä sekä riittävän hyvässä vireystilassa. Käyttähän myös WC:ssä ennen harjoituksia. WC-tilat löytyvät kentänhoitajien rakennuksen vierestä ulkoa.

Harjoituksia on kesäkaudella 14 kappaletta, joista kolmeen harjoitukseen toivotamme lapsen huoltajan tai muun läheisen aikuisen tervetulleeksi! Päivämäärä menee sen mukaan, kummalle harjoituspäivälle olet ilmoittautunut.

Aikuinen + lapsi -kerrat ovat

- ma 2.6./ ti 3.6.
- ma 4.8./ ti 5.8.
- ma 1.9./ ti 2.9.

Järjestämme kesän aikana myös peräti viidet seurakilpailut yhteistyössä Metsä Groupin kanssa! Seurakisat ovat 2021–2014 syntyneille lapsille suunnatut matalan kynnyksen yleisurheilukilpailut, jonne voi osallistua, vaikka ei olisi lajeja aiemmin kokeillut. Kilpailuissa on paikalla HSU:n yleisurheiluohjaajia, jotka ohjaavat ja auttavat suorituksissa. Tarkemmat tiedot sekä seurakilpailujen lajit ovat nähtävillä [seuramme kotisivuilla](#). Seurakilpailut ovat HSU:n ryhmiin osallistuville ilmaiset, muille 5 €/kilpailu/lapsi. Kilpailuissa kaikki osallistujat palkitaan. Merkitkää päivämäärät itsellenne ylös ja tulkaa sankoin joukoin kilpailemaan!

Seurakisat klo 17:00 alkaen

- Torstai 26.6.2025 klo 17-20
- Keskiviikko 23.7.2025 klo 17-20
- Torstai 7.8.2025 klo 17-21.30 Seurakisat ja HSU iltakisat
- Keskiviikko 20.8.2025 klo 17-20
- Torstai 11.9.2025 klo 17-20.

Terveisin,

Liikkarin väki ja Hyvinkään Seudun Urheilijat

Tero Salmela

Urheilukoordinaattori, Hyvinkään Seudun Urheilijat ry

Kankurinkatu 4-6, 05800 Hyvinkää

p. 0505498028

www.hsu.sporttisaitti.com