

LASTEN KUNTOKLUBI GYMI LIPUTTAA VARHAIN OPITTUJEN LIIKUNTATAITOJEN PUOLESTA

Lapsi-messujen Gymi-osastolla voi testata taitojaan kuntotestissä

Lasten ja nuorten fyysinen kunto on heikentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana*. Kuntoklubiketju Gymi haluaa vaikuttaa lasten hyvinvointiin aikaisin aloitetun liikunnan avulla. Mukavaan yhdessäoloon ja toisen kunnioittamiseen toimintansa perustava Gymi on mukana Lapsi-messuilla 15.–17.4. Gymin osastolla 6g91 voi testata taitojaan leikkimielisessä lasten kuntotestissä.



Yhteiskunta on muuttunut – lasten tarpeet eivät

Monipuolinen ravinto, riittävä liikunta ja lepo ovat lapsen hyvinvoinnin kannalta olennaisia asioita. Nyky-yhteiskunnassa arkiliikunta ja koulun ulkopuolinen vuorovaikutus ikätovereiden kanssa saattavat jäädä vähemmälle. Suorittaminen ja kilpailu muodostavat monelle lapselle kynnyksen liikkua ryhmässä vapaaehtoisesti. Kuntoklubi Gymin perustaja **Christina Nurmi** haluaa tuoda asiaan muutosta:

– Lapset ovat luonnostaan liikunnallisia ja oppivat nopeasti uusia taitoja, jos heille annetaan siihen mahdollisuus. Gymillä kaikki löytävät tapansa liikkua ja pääsevät kehittymään omalla tasollaan. Panostamme liikkumiseen ja leikkimiseen ilman kilpailua, turvallisesti ja toista kunnioittaen. Aikaisin opitut taidot ja oman kehon hallinta kantavat läpi koko elämän ja vaikuttavat tulevaisuudessakin omaan hyvinvointiin.



Gymillä painotetaan myös vanhemman ja lapsen yhdessä tekemisen tärkeyttä. Gymin vanhempi-lapsi-ryhmät soveltuvat jo neljän kuukauden ikäiselle lapselle. Pienten lasten perusturvallisuuden tunne ja vuorovaikutustaidot vahvistuvat yhteisen liikuntahetken kautta, ja ohjatuilta tunneilta saa hyviä vinkkejä yhdessä liikkumiseen.

Monipuolista liikuntaa aamusta iltaan

Gymillä voi harrastaa joka päivä ohjattua liikuntaa pienissä ryhmissä. Helsingin Kampissa, Herttoniemessä ja Espoon Niittykummussa toimivat kuntoklubit on varustettu erilaisilla lasten rakastamilla välineillä, kuten trampoliineilla, leikkivarjoilla, palloilla, tangoilla, renkailla ja pehmeillä matoilla. Ammattimainen ohjaus tekee niin perusliikunta- kuin temppuilulajienkin oppimisesta turvallista ja takaa iloisen liikuntahetken.

– Lapset ovat usein paljon yksin esimerkiksi koulun jälkeen ja loma-aikoina. Gymillä järjestetään liikunnallisia iltapäiväkerhoja ja kesälomaleirejä, joihin voi tulla nauttimaan yhdessäolosta, turvallisen aikuisen läsnäolosta ja liikunnan ilosta, Nurmi kertoo.

*Tutkimus: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille, Lasten ja Nuorten asiantuntijaryhmä 2008



Gymi Lapsi-messuilla 2011

- Gymin osastolla toimii Lasten Kuntoklinikka, jossa järjestetään leikkimielisiä lasten kuntotestejä
- Circus Show "Vekarat Lavalla" pe 15.4. klo 15, la 16.4. klo 13.30 ja su 17.4. klo 14.15
- Odottajan Olkkarin tietoisuudessa Gymin Christina Nurmi puhuu odotusajan liikunnasta pe 15.4. klo 13, la 16.4. klo 11.30 ja su 17.4. klo 12.30

Gymien sijainnit:

GymiKamppi, Sähköatalo, Kampinkuja 2, 00100 Helsinki
GymiHerttoniemi, Kauppakeskus Megahertsi, Insinöörinkatu 2, 2. krs, 00810 Helsinki
GymiNiittykumpu, Riihitontuntie 14, 02200 Espoo

Lisätietoja:

Gymi Lasten ja nuorten kuntoklubi, toimitusjohtaja Christina Nurmi
puh. 045 324 5888, christina.nurmi@gymicom.com
www.gymi.fi

Gymi aloitti toimintansa Helsingin Kampissa kesällä 2008 ja laajeni kolmen toimipisteen ketjuksi vuonna 2010. Perustajat Oona Kivelä ja Christina Nurmi ovat liikunnan ja telinevoimistelun ammattilaisia. Gymi tarjoaa ohjattua liikuntaa, kuten tanssia, parkouria, nassikkapainia, telinevoimistelua ja joogaa, kaikenikäisille. Yrityksillä ja ryhmillä on mahdollisuus järjestää yksityistilaisuuksia. Jokainen löytää Gymillä oman tapansa liikkua. www.gymi.fi