



Fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan iloa

Opiskelijaliikunta tarjoaa ammattiin opiskeleville kipinöitä uuden liikuntaharrastuksen aloittamiseen, motivaatiota ja lisähaastetta harrastamiseen sekä mahdollisuuden nuorten oman toiminnan järjestämiseen. Tavoitteena on tukea nuorten liikunnallista, aktiivista ja terveellistä elämäntapaa sekä aktiiviseksi kansalaiseksi kasvamista. Kattauksessa olevasta monipuolisesta lajivalikoimasta löytyy jokaiselle jotakin. Kisoissa edustetaan joukolla omaa oppilaitosta. Tavoitteena voi olla oman tulostason parantaminen, uuden harrastuksen herättäminen ja yhteisöllisyyden kasvattaminen ammatillisessa koulutuksessa. Liikkuva amis jaksaa paremmin!

Henkilöstötapahtumat kuuluvat koko ammatillisen koulutuksen henkilöstölle. Työporukan tavoitteena voi olla esimerkiksi joukkueen osallistuminen turnaukseen, jonne tähdätään yhteisellä tekemisellä ja harjoittelulla. Tapahtumissa on luvassa myös iloisia jälleennäkemisiä ja kollegakohtauksia yhteisen asian äärelle kokoonnuttaessa!

Opiskelijat & henkilöstö

Kotiratakisat

Kotiratakisat mahdollistavat yhdessä tekemisen ja kisaosallistumiset omalla paikkakunnalla. Eri lajeista omat sarjansa löytyvät niin opiskelijoille kuin henkilöstölle.

Kotiratakisojen lajina on käynnissä ilma-aseet, joissa kisataan ilmapistoolilla ja -kiväärillä. Jos sinulla on lajista kokemusta, niin valitse kilpasarja. Aloittelijat pääsevät osoittamaan taitojaan rentosarjassa. Tulokset lajista tulee ilmoittaa SAKU ry:n toimistolle 2. toukokuuta mennessä.

Kotiratakisoihin osallistutaan kotipaikkakunnalla läpi vuoden. Lajeina mukana ovat keilaus, ilma-aseet, frisbeegolf, pyöräily ja juoksu. Osallistua kannattaa kaikkiin lajeihin, sillä aktiivisuudesta palkitaan. Kustakin lajiosallistumisesta saa yhden arpalipukkeen, jolla osallistuu lahjakorttien arvontaan. Arvottujen lahjakorttien yhteisarvo on 450 euroa.





Lähde liikkeelle SAKU-puolimaratonille

Taittaisiko sinulta puolimaraton? SAKU-puolikas juostaan 17. toukokuuta Helsinki City Running Dayn yhteydessä. Opiskelijat juoksevat tyttöjen ja poikien sarjoissa, henkilöstölle sarjoina ovat M/N yleinen, 40-, 50- ja 60-vuotiaat. Juoksija sijoitetaan oikeaan ikäsarjaan automaattisesti syntymäajan mukaan.

Ilmoittautuminen puolikkaalle päättyy 22. huhtikuuta.

Lue lisää tapahtumakutsusta: <https://sakury.net/tapahtumat/saku-puolimaraton-7>

Opiskelijat

UUSI sarja SAKU-sählyssä

Sählyä osaamisalakohtaisilla joukkueilla pelataan tänä vuonna niin harraste- kuin kilpasarjassakin. Kumpi sarja on teidän valintanne? SAKU-sählyn ilmoittautuminen on yhdessä SAKUgamesin ilmoittautumisen kanssa. Lue lisää SAKUgamesin tapahtumakutsusta.

SAKUgames Tampereella 13.-14.5.

Opiskelijoiden SAKUgames on monilajitapahtuma, josta varmasti löytyy jokaiselle jotakin. Nyt mukana on yhdeksän lajia. Uutena lajina SAKUgamesissa nähdään kahden tulen välissä -polttopallopeli.

Muut lajit: SAKU-sähly, beach volley, frisbeegolf, minigolf, katukoris, keilaus, toistovoimapunnerrus ja erkkasäbä. Liki lajissa kuin lajissa osallistujat voivat tehdä valinnan kilpa- ja harrastesarjan välillä.

Kisalajien lisäksi tapahtumatorilla pääsee tiistaina tutustumaan ja testaamaan lajeja yhteistyökumppaneidemme pisteillä.

Ilmoittautuminen on avoinna 22.4. asti. Lue lisää <https://sakury.net/tapahtumat/sakugames-5>

Valokuvia viime vuoden tapahtumasta <https://www.flickr.com/photos/sakury/albums/72177720317005152/>





Henkilöstö

SAKU-lentis, Liikuntakeskus Pajulahdessa 26.-27.4.

Sarjoja löytyy jokaiseen lähtöön eli C-sarjoista A-sarjoihin. C-sarjoihin pääsee mukaan ilmoittautumalla ja A- ja B-sarjojen osallistuminen riippuu edellisvuoden menestyksestä.

Jos oman joukkueen kokoaminen tuntuu haastavalta, niin aina on mahdollisuus ilmoittautua mukaan SAKU-joukkueeseen. SAKU-joukkueet kootaan yksittäisistä ilmoittautuneista pelaajista. Näin kaikki halukkaat pääsevät mukaan.

Ilmoittautuminen avoinna 10.4. asti.

Tapahtumakutsu: <https://sakury.net/tapahtumat/saku-lentis-6>



Kaikkien tapahtumien lisätiedot luettavissa SAKU ry:n tapahtumakalenterista
<https://sakury.net/tapahtumat/2025>