



S P I N E
PERFORMANCE

2 0 2 6
-
2 0 2 7

K U N L A A T U R A T K A I S E E .

LEARN

UNLEARN

RELEARN

REPEAT

-ALVIN TOFFLER



SPINE PERFORMANCE

Spine Performance on toiminut, vuodesta 2013 lähtien, palavasta halusta muuttaa suomalaisia urheilukulttuuria ja viedä valmennus uudelle tasolle. Toimintamme ytimessä on kokonaisvaltainen ihmisen liikuttaminen, sekä fyysisesti että henkisesti. Kuljetamme yksilöitä kokonaisina ihmisinä kohti kestävämpiä, terveempiä ja tuloksellisia elämäntapoja. Vaikutuksemme ulottuu nykyään laajasti Suomeen sekä ympäri Eurooppaa.

VALMENNUSFILOSOFIAMME: THE SPINE WAY

Me uskomme, että pelkät tekniset taidot eivät riitä huipputason suorituskykyyn. Siksi valmennusfilosofiamme, "The Spine Way", kattaa lajitaitojen lisäksi terveelliset elämäntavat, tarkoituksenmukaiset valinnat sekä psyykkisen kuormituksen hallinnan. Näemme urheilijat aina kokonaisina ihmisinä, joilla on elämä ja haasteet myös lajin ulkopuolella. Vain silloin, kun urheilija voi kokonaisvaltaisesti hyvin, on hänellä mahdollisuus saavuttaa täysi potentiaalinsa niin matolla kuin sen ulkopuolellakin.

MONIAMMATILLINEN ASiantuntijuus

Tänä päivänä Spine Performance on yli kymmenen rautaisen ammattilaisen tiimi, joka koostuu monialaisista asiantuntijoista. Meiltä löytyy syvää osaamista mm. fysioterapian, terveydenhuollon, tutkimustyön ja pedagogiikan aloilta. Tiimiimme kuuluu muun muassa arvostelevia ja teknisiä tuomareita, opettajia, hoitajia ja fysioterapeutteja sekä ammattitutkinnon suorittaneita valmentajia (VAT ja VeAT). Spine Performancen valmennusosaaminen pohjautuu todistettuun menestykseen. Tiimimme on saavuttanut lukuisia mestaruuksia SM-tasolta aina maailmanmestaruuksiin saakka. Kokemuksemme ulottuu suomalaisten huippujoukkueiden kehittämisestä ulkomaalaisten joukkueiden nostamiseen MM-mitalisijoille. Vahva osaamisemme kattaa myös IASF- ja Varsity-kilpailujärjestelmät, mikä mahdollistaa teknisesti ja taktisesti huippuunsa hiotun valmennusavun kaikilla tasoilla.

Me emme tyydy vain opastamaan, vaan valmennamme todellista muutosta ja ryhtiä. Spine Performance on olemassa luodakseen huippuosaamista ihmisten, asiantuntemuksen ja jatkuvan kasvun kautta.

VIISAUS

ROHKEUS

KOHTUUS

**OIKEUDEN-
TAJU**

-STOICS (EPICTETUS, MARCUS AURELIUS)

ARVOT

KEHITTYMINEN

Question everything, learn something

Spine Performancella emme tyydy hyvään, vaan janoamme jatkuvaa kasvua. Meillä kehittyminen vaatii ennakkoluulottomuutta ja rohkeutta heittäytyä uuteen. Me emme vain jaa ohjeita ylhäältä päin, meillä valmentajia saa ja pitää haastaa. Uskomme, että parhaat oivallukset syntyvät vuoropuhelusta ja omien rajojen koettelusta. Haasteet ovat toimintamme polttoainetta: kun sinä kasvat, koko ympäristösi nousee uudelle tasolle.

LAATU

Quality is not an act, it is a habit

Spine Performance ei tingi laadusta, me määritämme sen tason. Laatu kaikessa tekemisessä on yrityksen toiminnan sielu ja maineen perusta. Toimintamme kulmakivinä ovat kiistämätön ammattitaito ja syvälinen tietotaito.

Me kehitämme itseämme säälimättömästi päivästä toiseen. Luotettavuus ja pitkäjänteinen sitoutuminen ovat lupauksemme sinulle: kun valitset meidät, valitset alan kirkkaimman kärjen ja tinkimättömän asiantuntemuksen, joka tuottaa tuloksia.

TAVOITTEELLISUUS

Decide to take a step and your body will follow

Spine Performancen ydin on tavoitteellisuus, päättäväisyys ja horjumaton sitoutuminen. Meille progressiivisuus ja tinkimätön laatu ovat valmennusfilosofiamme kulmakivet, jotka iskos-tamme jokaiseen asiakkaaseemme. Tämä asenne takaa jatkuvan kehityksen ja turvallisen oppimisen huipulle asti.

Me emme tarjoa oikoteitä, vaan menestys edellyttää myös asiakkailta rautaista pitkäjänteisyyttä ja täyttä vastuunkantoa omasta tekemisestään. Kun sitoudut prosessiin, me varmistamme, että jokainen askel vie sinua kohti täyttä potentiaaliasi. Meiltä saat työkalut, ja yhdessä tehdään tulokset.

MOLEMMINPUOLINEN, ANSAITTU KUNNIOITUS

Set an example, be an inspiration

Meillä kunnioitusta ei pyydetä, se ansaitaan. Spine Performancella emme oleta asiakkaan kunnioitusta tai luottamusta automaattisesti, vaan ansaitsemme sen joka päivä olemalla aktiivisia, vastuullisia ja tinkimättömän rehellisiä. Oikeudenmukaisuus ja reilu peli ovat toimintamme selkäranka, ja kohtaamme jokaisen asiakkaan tasavertaisena kumppanina.

Me emme vain valmenna, vaan näytämme esimerkkiä. Tavoittemme on olla esikuva jokaisessa roolissamme. Elämme ja hengitämme periaatetta "tee niin kuin haluaisit muiden tekevän", ja tämä suoraselkäisyys näkyy kaikessa, mitä teemme. Meiltä saat valmennusta, joka perustuu luottamukseen ja ymmärrykseen.

HENKILÖSTÖ

Jokainen valmentajamme on kokenut huippuosaaaja, jota ajaa periksiantamaton halu kehittyä ja viedä koko urheilukulttuuria eteenpäin. Meille arvokisamitalit ja saavutukset ovat tärkeitä virstanpylväitä, mutta suurin voittomme on nähdä joukkueiden ja urheilijoiden ylittävän itsensä kerta toisensa jälkeen. Me emme tyydy valmiisiin vastauksiin, vaan olemme sitoutuneet murtamaan esteet ja löytämään parhaat ratkaisut jokaisen urheilijan matkalla huipulle. Meillä kehitys ei ole sattumaa, se on valinta.

Uskomme, että paras lopputulos syntyy oikealla kohdentamisella. Siksi valitsemme jokaiselle leirille valmentajan, jonka erityisosaaminen vastaa parhaiten juuri teidän joukkueenne tavoitteita ja tarpeita. Olemme täällä teitä varten, tuomassa tukea, osaamista ja uusia näkökulmia matkallanne kohti huippua.

VALMENTAJAT



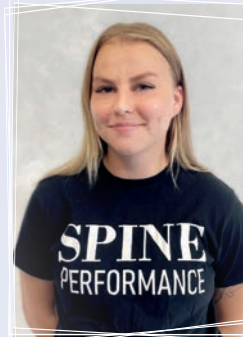
NELMA

tekniikka
ryhmäytyminen
ohjelmakokonai-
suuksien rakenta-
minen, koristelu ja
clean up



MIKA

stressinhallinta ja
koheesio
psykkinen
valmennus
COED, paristuntit



FANNY

tekniikka
fysiikkavalmennus
clean up



CRISU

mentorointi ja psyy-
kinen valmennus
COED, paristuntit
arvostelu ja säännöt



RAMI

voimistelu ja
akrobatia
fysiikkavalmennus



HENNI

koreografiat
myös erityisryhmille
clean up
mentorointi



SALMIS

tekniikka
akrobatia
clean up



JOA

tekniikka
akrobatia
fysiikkavalmennus

HALLINTO

MIKA
toimitusjohtaja

CRISU
myynti
toimisto

KERLI
talous
laskutus

MARI
hallinnon
tukitoimet

VILLE
tutkimukset
hankkeet



SPINE
PERFORMANCE
COACH

PALVELUT

One size does not fit all.

LEIRIPAKETIT JA LEIRIEN VARAUS

LISÄPALVELUT JOUKKUEILLE, YKSILÖILLE JA SEUROILLE

GOLD KOREO

GOLD KOREO on kokonaisvaltainen investointi joukkueenne menestykseen. Tämä neljän leirin ja perusteellisen tuen paketti on suunniteltu joukkueille, jotka kaipaavat kiistatonta laatua, viimeisteltyä ilmettä ja joukkueen näköistä kilpailukykyä.

MIKSI VALITA GOLD KOREO?

- » **Pitkäjänteinen ja suunnitelmallinen tuki:** Kausi rakentuu nousujohteisesti taitojen kehittämistä (leirit 1-2) aina nimetyn valmentajatiimin vetämään ohjelmatyöhön, jossa tekniikkavalmennus on vahvasti läsnä (leirit 3-4).
- » **Kaksi asiantuntijaa:** Kahden nimetyn valmentajan tiimi, joka vuorottelee leireillä 3-4. Tiimi tuo laajan osaamisen ja tuoreet näkökulmat leiritykseen, varmistaen monipuolisen kehityksen.
- » **Taktinen ohjelmatyö:** Sisältää 2 x 2 h etäpalaveria nimetyn koreografin kanssa. Pureudumme rakenteeseen, flowhun ja vaikeusasteeseen optimoidaksemme joukkueen vahvuudet.
- » **Mestaritason viimeistely:** 2 x 2 h Clean Up -treenit hiovat siirtymät, esittämisen ja yksityiskohdat timanttiseksi ennen kilpailukautta.

PAKETIN SISÄLTÖ

GOLD KOREO yhdistää suunnitelmallisen leirityksen ja ammattimaisen viimeistelyn yhdeksi vahvaksi kokonaisuudeksi. Kun tavoitteena on tasapainoinen, itsevarma ja menestyvä ohjelma, GOLD KOREO on valintasi.

- » **4 x pe-su leiri:** Monipuolisesti lajitaidot ja tekniikkaa, jonka lisäksi leireillä 2-4 ohjelman rakennus ja viimeistely sekä kilpailuvalmiuden maksimointi.
- » **2 x 2h strategiset etäpalaverit:** Ohjelman hionta ja taktinen konsultointi.
- » **2 x 2h Clean Up -treenit:** Suositeltu toteutus n. 3 viikkoa ennen kilpailuja.

HINNASTO

- » 1 joukkueen GOLD Koreo-leiri 96 € / urheilija / leiri
- » 2 joukkueen GOLD Koreo-leiri 86 € / urheilija / leiri
- » 3 joukkueen GOLD Koreo-leiri: 76 € / urheilija / leiri

Tilaaja vastaa leirivalmentajan majoituskuluista.

Clean Up -treenien matkakulut laskutetaan erikseen. Toteutusaikataulut sovitaan lokakuuhun mennessä valmennustiimin kanssa.

Kaikki hinnat sisältävät alv 25,5 %.

GOLD MENTAL

Moni joukkue harjoittelee kovemmin kuin koskaan, mutta suoritus hajoaa kriittisellä hetkellä. Ongelma ei yleensä ole vain taidossa, vaan hermoston kuormituksessa ja psyykkisessä rakenteessa, joka ei kanna läpi kauden. GOLD MENTAL on vastaus tähän: se on kauden mittainen psyykkisen suorituskyvyn rakenne, joka integroidaan suoraan leiritykseen ja valmennuskulttuuriin.

MIKSI VALITA GOLD MENTAL?

One size does not fit all.

Me emme usko valmiisiin muotteihin. Jokainen joukkue on yksilöllinen, ja siksi valmennuksen painopisteet ja valinnaisen osan osallistujat määritetään aina yhteistyössä valmentajien kanssa. Olipa kyseessä valmennustiimi, kapteenisto, stunttiryhmä tai koko joukkue.

PAKETIN SISÄLTÖ

- » **4 x pe-su leiri:** Leiri 1 keskittyy yleisvalmennukseen, leirit 2-4 toteutetaan nimetyn valmentajan kanssa sisältäen psyykkistä valmennusta.
- » **3 x 2 h Leiripsyykkinen:** Leirien 2-4 yhteydessä pureudumme teemoihin, kuten paineen hallinta, virheen jälkeinen reagointi, mikrorutiinit ja turvallisuuden tunne.
- » **Valinnainen syventyminen:** Joukkue valitsee joko
 - » 2 x 2 h ryhmätapaamiset (koheesio, roolit, kommunikaatio) tai
 - » 4 x 1 h yksilötapaamiset (itsetunto, jännityksen säätely, sisäinen puhe).

LEIRIFORMAATTI (3 JOUKKUEEN LEIRIT)

Suosittelimme dynaamista kiertoa, jossa jokainen joukkue saa keskitetyn treeniajan ja syventävän psyykkisen osion:

- » **Päivä 1:** Joukkue A (Treeni + Psyykkinen), Joukkue B (Treeni)
- » **Päivä 2:** Joukkue B (Treeni + Psyykkinen), Joukkue C (Treeni)
- » **Päivä 3:** Joukkue C (Treeni + Psyykkinen), Joukkue A (Treeni)

GOLD MENTAL varmistaa, että urheilijat voivat hyvin ihmisinä, jotta he voivat loistaa urheilijoina. Kun psyykkinen rakenne on kunnossa, potentiaali muuttuu tulokseksi.

HINNASTO

- » 2 joukkueen GOLD Mental-leiri: 93 € / urheilija / leiri
- » 3 joukkueen GOLD Mental-leiri: 83 € / urheilija / leiri

Tilaaaja vastaa leirivalmentajan majoituskuluista.

Kaikki hinnat sisältävät alv 25,5 %.

Mikäli seura tai joukkue toimii leirisyklissä yksin, suosittelimme ensisijaisesti SILVER-pakettia. Se tarjoaa vahvan rungon kehitykselle, ja kokonaisuutta on helppo täydentää juuri teidän tarpeisiinne sopivilla lisäpalveluilla. Tämä on usein kustannustehokkain ratkaisu saavuttaa teidän tarpeisiin räätälöity valmennuskokonaisuus.

SILVER

SILVER-paketti on suunniteltu joukkueille, jotka haluavat rakentaa kaudestaan nousujohteisen ja laadukkaan kokonaisuuden. Se tarjoaa vahvan valmennuksellisen selkärangan, jota voidaan täydentää joustavasti joukkueen kriittisimpien tarpeiden mukaan.

PAKETIN SISÄLTÖ

- » 3 x monipuolista viikonloppuleiriä
- » 2 x valinnaista etäpalvelua: Voit valita kaksi palvelua alla olevasta listasta täydentämään leiritystä ja varmistamaan optimaalisen tuloksen:
 - » Psyykinen valmennus LÄHI (2 h): Työkaluja keskittymiseen, paineen hallintaan tai ryhmädynamiikkaan.
 - » Full Out -konsultaatio ETÄ (2 h): Asiantuntijan analyysi ja palaute suorituksesta kisakauden kynnyksellä.
 - » Ohjelman rakentamisen konsultaatio ETÄ (2 h): Taktista tukea rakenteen, vaikeusasteen ja sujuvuuden optimointiin.
 - » Tukipalaveri ETÄ tai LÄHI (2 h): Sparrausta valmentajille tai joukkueelle kauden haasteiden ratkomiseen.

SILVER on erinomainen valinta myös yksittäisille joukkueille: se on kustannustehokkain ratkaisu, jota on helppo laajentaa lisäpalveluilla juuri silloin, kun tarve vaatii.

HINNASTO

- » 1 joukkueen Silver-leiri: 87 € / urheilija / leiri
- » 2 joukkueen Silver-leiri: 77 € / urheilija / leiri
- » 3 joukkueen Silver-leiri: 67 € / urheilija / leiri

Tilaaaja vastaa leirivalmentajan majoituskuluista.

Mahdollisen lähitapaamisen matkakulut laskutetaan erikseen. Toteutusaikataulut sovitaan lokakuuhun mennessä valmennustiimin kanssa.

Kaikki hinnat sisältävät alv 25,5 %.

BRONZE

BRONZE-paketti tarjoaa joustavuutta ja laadukasta valmennusta joukkueen tarpeiden mukaan. Voit vapaasti valita leirien määrän kaudelle - tyypillisesti joukkueet varaavat 2-4 leiriä. Leirien sisältö räätälöidään toiveidenne mukaan, ja ne voivat painottua esimerkiksi tekniikkaan, ryhmäytymiseen, psyykkisiin taitoihin, koreografiaan tai ohjelman viimeistelyyn (clean up).

HINNOITTELU JA TOTEUTUS

Useamman joukkueen yhteisleirit

- » 2 joukkueen BRONZE-leiri: 70 € / urheilija / leiri
- » 3 joukkueen BRONZE-leiri: 60 € / urheilija / leiri

Yhden joukkueen leirit lähtökohtaisesti arkileireinä (4-6 h)

- » Arkileirit: 40 € / urheilija. Toteutetaan arkipäivisin, tyypillisesti klo 15:30-21:00 välillä.
- » Viikonloppuleirit: 80 € / urheilija.

HUOM! Viikonloppuisin toteutettavia yhden joukkueen leirejä pyritään tällä kaudella minimoimaan. Näistä (esim. opistoleirit tai SM- ja EM-tason kokonaisuudet) sovitaan aina erikseen.

Tilaaaja vastaa leirivalmentajan majoituskuluista.

Kaikki hinnat sisältävät alv 25,5 %.

LEIRIEN VARAUS

Spine Performancen palveluiden varaus tulevalle kaudelle avautuu 4.5.2026. Samalla lomakkeella varataan keskitetysti kaikki kauden palvelut: leirikokonaisuudet, psyykkinen valmennus, koreografiat sekä asiantuntijapalvelut.

Leireistä kiinnostuneet täyttävät lomakkeen, jonka tietojen perusteella Spine Performancelta ehdotetaan aikatauluja leireille. Tämän jälkeen leiritilaus vahvistetaan tilaajaa ja Spine Performancea sitovasti.

Varauslomake on auki 31.5.2026 asti. Sen jälkeen tulleet leirivaraukset voidaan toteuttaa, mikäli kalenterissa on vielä tilaa.

LEIRITYSTEN YHDISTÄMINEN JA SYKLIEN OPTIMOINTI

Spine Performancen tavoitteena on varmistaa, että jokaisella joukkueella on mahdollisuus laadukkaaseen leiritykseen parhaimpina ajankohtina. Jotta viikonloput riittävät kaikille, suosittelemme joukkueiden yhdistämistä samaan leirisykliin. Tämä optimoi resurssit, ja takaa viikonloppujen riittävyyden kaikille joukkueille.

TEHOKKAIMMAT YHDISTELMÄMALLIT

- » GOLD + SILVER: Optimaalisin yhdistelmä on kaksi GOLD-paketin joukkuetta ja yksi SILVER-paketin joukkue samassa syklissä. Tämä takaa tasaisen ja nousujohtaisen rytmin koko kaudelle.
- » Yksittäisten pakettien täydentäminen: Mikäli joukkueella on eri tason tarpeita (esim. GOLD MENTAL ja GOLD KOREO), leiri 1 voidaan toteuttaa yhteisessä syklissä. Leireille 2-4 suosittelemme yksin jäävän GOLD-joukkueen rinnalle toista joukkuetta, joka hyödyntää esimerkiksi SILVER- tai BRONZE-pakettia.

Miksi yhdistäminen kannattaa? Yhdistämällä paketit vältämme yhden joukkueen viikonloppuja, jolloin valmentajaresurssit ja halliaika saadaan hyödynnettyä maksimaalisesti. Suunnittelemme leirien syklit yhteistyössä seuran kanssa, jotta jokainen joukkue saa tarvitsemansa huomion ja laadukkaan leirityksen läpi kauden.

Spine Performancen leirit on suunniteltu maksimoimaan kehitys ja laatu. Jotta voimme taata parhaan mahdollisen fokuksen ja tulokset, toimimme seuraavien raamien mukaisesti:

LEIRIKOKONAISUUDET

- » Yhden joukkueen leiri: 4-6 tuntia / joukkue (toteutetaan pääsääntöisesti päiväleirinä*)
- » Kahden joukkueen leiri: 6-12 tuntia / joukkue (toteutetaan pääsääntöisesti kaksipäiväisenä, pe-la tai la-su)
- » Kolmen joukkueen leiri: 6-9 tuntia / joukkue (toteutetaan kolmepäiväisenä, pe-su)

*Opistoleireistä sekä SM- ja EM-tason joukkueiden erikoiskokonaisuuksista sovimme aina tapauskohtaisesti.

VALMENTAJIEN TYÖ- JA LEPOAIKA

Laatu vaatii vastapainoksi palautumista. Siksi noudatamme aikatauluraameja, jotka turvaavat urheilijoiden ja valmentajien suorituskyvyn ja tarkkuuden:

- » Yli 6 tunnin leiripäivissä pidämme vähintään yhden 30 minuutin tauon.
- » Yli 8 tunnin leiripäivissä taukoja on vähintään kaksi.
- » Päivän maksimipituus on 12 tuntia, ja valmennus sijoittuu aikavälille 08:00-22:00.
- » Vuorokausilevon minimipituus on 12 tuntia, eli usein 20:30-08:30.

VALMENNUKSEN VALMISTELU JA SEURANTA

Jotta leiri vastaa täydellisesti joukkueenne tarpeita, lähetämme esitietolomakkeen täytettäväksi noin 30 vuorokautta ennen leirin alkua. Leirin jälkeen keräämme kokemukset ja kehityskohteet palautelomakkeen muodossa. Jatkuva kehittyminen on yhteinen tavoitteemme.

LEIRIN SISÄLTÖ

Leirin alkamis- ja loppumisajat sekä mahdolliset muutokset tuntimääriin sovitaan aina ennakoon Spine Performancen kanssa.

Tilaa vastaa leirivalmentajan majoituskuluista. Käytämme matkustettaessa ensisijaisesti julkista liikennettä. Mikäli leirin sijainti on julkisen liikenteen aikataulujen kannalta haastava, tulemme tarvittaessa vastaan majoituskuluissa tehokkaiden leirituntien mahdollistamiseksi. Tällaiset tilanteet sovitaan erikseen.

Huomioitahan, että Spine Performancen valmennuskokonaisuuteen kuuluvat monipuoliset, kehittävät ja ajoittain haastavat alkulämmittelyt osana kokonaisvaltaista valmennusta. Mikäli haluatte keskittää leiritunnit puhtaasti lajitaitoihin (pl. akrobatialeirit), joukkue voi suorittaa lämmittelyn omatoimisesti ennen valmennuksen alkua.

Kaikissa kysymyksissä saa olla matalalla kynnyksellä yhteydessä toimistoon sähköpostilla info@spineperformance.fi.



SPINE
PERFORMANCE
COACH

LISÄPALVELUT JOUKKUEILLE

Tarjoamme täsmävalmennusta joukkueen vaihtuviin tarpeisiin. Kaikkien joukkuepalveluiden hinta on 35 € / urheilija / 2-3 h. Lähitapaamisiin lisätään matkakulut.

Voitte valita palvelun seuraavista teemoista:

- » Koreografia ja viimeistely
 - » Koreotreeni: Uuden koreografian rakentaminen tai olemassa olevan hienosäätö.
 - » Ohjelman koristelu & Clean up: Ohjelman visuaalinen viimeistely, suoritustekniikan yhtenäistäminen ja siistiminen kilpailukuntoon.

- » Psykkinen valmennus
 - » Koheesio ja vuorovaikutus: Joukkuehengen vahvistaminen ja toimiva kommunikatio.
 - » Tunnetaidot: Työkaluja tunteiden säätelyyn urheilussa.
 - » Kilpailujännittäminen: Mentaalivalmennusta suorituspainneiden hallintaan ja optimaaliseen vireystilaan.

- » Treenivierailut
 - » Suunnanmuutokset: Ulkopuolisen asiantuntijan apu, kun harjoittelu kaipaa uutta näkökulmaa tai rytmiä.
 - » Haasteenratkaisut: Täsmätuki tiettyyn haasteeseen tai lukkotilanteeseen.

PALVELUT YKSILÖILLE

Spine Performance tarjoaa huipputason asiantuntemusta suoraan yksittäisille urheilijoille ja valmentajille. Tarjoamme täsmällisiä työkaluja ja tukea uran jokaiseen vaiheeseen, aina tavoitteiden asettamisesta uran jälkeiseen elämään.

PSYKKINEN VALMENNUS JA MENTOROINTI

- » Psyykkinen valmennus: Vahvista henkistä kanttiasi ja suorituskykyäsi.
- » Stressinhallinnan ohjaukseynti: Työkaluja kuormituksen ja palautumisen tasapainottamiseen.
- » Urheilijamentorointi: Henkilökohtaista tukea matkallasi huipulle.
- » Valmentajamentorointi: Sparrausta ja uusia näkökulmia valmennusuran tueksi.
- » Motivaatio ja tavoitteenasettelu: Kirkasta päämääräsi ja luo polku niiden saavuttamiseksi.
- » Uran lopettamisen tuki: Ammattimaista apua ja suuntaa siirtymävaiheeseen urheilun jälkeen.

TEKNINEN JA FYYSINEN HUIPPUOSAAMINEN

- » Akrobatiayksilövalmennus
- » Stunttivalmennus (pari- tai ryhmästunt)

KUSTANNUKSET

- » Yksilövalmennus ja mentorointi: 80 € / h (sis. alv 25,5 %).
- » Ryhmästunttivalmennus: Yli 2 ryhmän kokonaisuuksissa noudatetaan hinnastoa 35 € / urheilija.

Me autamme sinua rikkomaan rajasi ja löytämään uuden tason tekemisellesi. Ota yhteyttä ja varaa oma aikasi: info@spineperformance.fi.

AJATUKSET

TUNTEET

SANAT

TOIMINTA

TAVAT

SINÄ

PALVELUT SEUROILLE

Spine Performance tarjoaa seuroille kokonaisvaltaista tukea, joka ulottuu matolta aina toimistoon asti. Me emme vain konsultoi, vaan autamme teitä rakentamaan ammattimaisempaa, tehokkaampaa ja kestävämpää seuratoimintaa.

Konsultointi- ja mentorointipalvelut 175e/h (sis. alv 25,5%)

STRATEGINEN JOHTAMINEN JA HALLINTO

- » Seurajohdon mentorointi: Syvällistä sparrausta johtamiseen ja vision kirkastamiseen.
- » Seurahallinnon optimointi: Toimintatapojen tehostaminen ja rakenteiden selkeyttäminen.
- » Strateginen kausisuunnittelu: Urheilullisen ja taloudellisen menestyksen tasapainottaminen.

VALMENNUKSEN KEHITTÄMINEN

- » Valmennusosaamisen nostaminen: Modernit työkalut ja pedagoginen tuki valmentajille.
- » Valmennuslinjan luominen: Yhtenäinen ja punainen lanka seuran koko polulle.
- » Mentorointiohjelmat: Yksilöllistä tukea ja seurantaa valmentajien ammatilliseen kasvuun.

KOKONAISVALTAINEN SEURAKEHITYS

- » Kulttuurin ja ilmapiirin kehittäminen: Rakennamme psykologisesti turvallista ja tavoitteellista seuraympäristöä.
- » Kriisinhallinta ja sovittelu: Ammattimaista apua haastaviin tilanteisiin ja vuorovaikutukseen.
- » Huoltajien akatemia: Työkaluja kodin ja seuran väliseen yhteistyöhön urheilijan parhaaksi.

KOULUTUKSET

Tarjoamme lisäksi kattavat asiantuntijakoulutukset fysiikasta sääntötuntemukseen ja vuorovaikutukseen. Tutustu tarkemmin koulutusvalikoimaamme seuraavalla sivulla.



FINE
PERFORMANCE

KOULUTUKSET

Tarjoamme seuroille ja yrityksille syvällistä asiantuntemusta ja työkaluja, jotka muuttavat toimintatapoja pysyvästi. Spine Performancen koulutukset eivät ole vain luentoja, vaan strategisia kokonaisuuksia, jotka rakentavat kestävämpää ja tuloksellisempaa urheilukulttuuria.

ERITYISOSAAMISEMME

- » Fysiikkavalmennus ja suorituskyvyn optimointi
- » Ohjelman rakentaminen ja taktinen suunnittelu
- » Level-pätevyys: sääntötuntemus ja levelinmukaisuus
- » Vuorovaikutus, koheesio ja vaikeiden asioiden puheeksiottaminen
- » Kauden kokonaissuunnittelu ja jaksotus
- » Kuormituksen seuranta ja ohjelmointi

TOTEUTUS JA KUSTANNUKSET

Koulutuksemme toteutetaan pääsääntöisesti tehokkaina 4+4 tunnin kokonaisuuksina, jotka sisältävät lounastauon.

- » Koulutuspaketit: Alkaen 40 € / osallistuja / 4 h (sis. alv 25,5 %)
- » Lisätunnit: 150 € / h (sis. alv 25,5 %). Sovitaan ja aikataulutetaan erikseen asiantuntijan kanssa.
- » Matkakustannukset lisätään toteutuneen mukaan.

RÄÄTÄLÖIDYT KOKONAISUUDET

Jokainen yhteisö on yksilöllinen. Luomme täysin teidän tarpeisiin räätälöityjä koulutuskokonaisuuksia, joissa yhdistyvät uusin tutkimustieto ja käytännön kokemus huipulta.

Lue lisää asiantuntijapalveluistamme osoitteessa www.spineperformance.fi ja ota askel kohti ammattimaisempaa tulevaisuutta: info@spineperformance.fi.

Päivitetty 10.4.2026

Voimassa 1.6.2026 alkaen toistaiseksi.

YLEISET SOPIMUSEHDOT

1. Soveltamisala ja sopimuksen syntyminen

1.1 Soveltamisala

Näitä yleisiä sopimusehtoja sovelletaan Spine Performance Oy:n (jäljempänä "Palveluntarjoaja") tuottamiin palveluihin, valmennus- ja leiripaketteihin (mukaan lukien, muttei rajoittuen GOLD-, SILVER-, BRONZE-leiripaketteihin) sekä kaikkiin näihin liittyviin lisäpalveluihin, konsultaatio- ja koulutuspalveluihin sekä erillistoimeksiantoihin. Osana sopimuskokonaisuutta noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa kausiesitettä. Mikäli näiden yleisten sopimusehtojen ja kausiesitteen välillä ilmenee ristiriitoja, sovelletaan ensisijaisesti näitä yleisiä sopimusehtoja. Palveluiden hinnoittelu määräytyy ensisijaisesti kausiesitteen mukaisesti, ellei osapuolten välillä erikseen kirjallisesti sovita tästä poikkeamisesta.

1.2 Asiakkaan määrittely ja vastuu

Tässä sopimuksessa "Asiakas" tarkoittaa palvelun tilaajaa (yleensä urheiluseura tai muu oikeushenkilö). Asiakas vastaa siitä, että kaikki sen lukuun palveluihin osallistuvat luonnolliset henkilöt (kuten urheilijat, valmentajat, huoltajat ja vanhemmat) tuntevat nämä sopimusehdot ja noudattavat niitä. Asiakas on täysimääräisesti vastuussa näiden henkilöiden toiminnasta ja mahdollisista sopimusrikkomuksista.

1.3 Sopimuksen syntyminen

Osapuolia sitova sopimus katsotaan syntyneeksi, kun Asiakas on tehnyt palvelua koskevan tilauksen ja osapuolet ovat yhteisesti vahvistaneet palvelun ajankohdan tai aikataulun. Tilausvaiheessa Asiakas vakuuttaa tutustuneensa näihin yleisiin sopimusehtoihin sekä kausiesitteeseen ja sitoutuu noudattamaan niitä osana osapuolten välistä sopimussuhdetta.

2. Hinnan muodostuminen ja maksuehdot

2.1 Hinnan määräytyminen

Palvelun lopullinen kokonaishinta määräytyy valittujen palvelukokonaisuuksien sekä Asiakkaan tilausvaiheessa ilmoittaman osallistujamäärän perusteella. Tilauksen yhteydessä annettu hinta-arvio on suuntaa-antava ja se tarkentuu toteutuneiden muuttujien mukaisesti.

2.2 Osallistujamäärän vahvistaminen

Palveluntarjoaja ei ylläpidä tai kerää urheilijakohtaisia nimilistoja. Laskutusperusteena käytetään Asiakkaan ilmoittamaa henkilömäärää. Palvelun suorittava valmentaja suorittaa paikan päällä päänluvun (tarkastuslaskenta) osallistujamäärän todentamiseksi. Mikäli todellinen osallistujamäärä ylittää Asiakkaan ilmoittaman määrän, Palveluntarjoajalla on oikeus laskuttaa erotus toteutuneen määrän mukaisesti.

2.3 Poissaolot ja hyvityisperusteet

Yksittäiset tai satunnaiset poissaolot eivät oikeuta hinnan alennukseen tai hyvitykseen. Asiakkaalla on oikeus osoittaa estyneen osallistujan tilalle korvaava henkilö ilman lisäkustannuksia. Poikkeustapauksissa Palveluntarjoaja voi yksinomaisen harkintansa mukaan hyvittää yksittäisen osallistumismaksun, mikäli sille toimitetaan lääkärintodistus viimeistään palvelun päättymistä seuraavana

arkipäivänä.

2.4 Vähimmäislaskutus

Mikäli palveluun osallistuva henkilömäärä on alle 60 % tilausvaiheessa ilmoitetusta määrästä, Palveluntarjoajalla on oikeus laskuttaa vähintään 60 % alkuperäisen hinta-arvion mukaisesta summasta kattamaan varatut resurssit ja valmistelukulut.

2.5 Maksuehdot ja viivästykset

Palvelut laskutetaan palvelun toteutuksen jälkeen, ellei kirjallisesti ole muuta sovittu. Maksut on suoritettava laskuun merkittyyn eräpäivään mennessä. Mikäli maksu viivästyy, Palveluntarjoajalla on oikeus keskeyttää muiden Asiakkaalle tilattujen palveluiden valmistelu ja toteutus ilman korvausvelvollisuutta, kunnes saatavat on suoritettu.

3. Matka- ja majoituskulut

3.1 Leirikohtaiset majoituskulut

Viikonloppuleirien (GOLD, SILVER, BRONZE) majoituskulut eivät sisälly perushintaan. Asiakas vastaa valmentajien majoitusjärjestelyistä (sis. aamiainen) ja niistä aiheutuvista kustannuksista. Mikäli Asiakas valtuuttaa Palveluntarjoajan suorittamaan majoitusvarauksetkauden alussa toimitettavalla varauslomakkeella, majoituskulut lisätään kokonaislaskutukseen. Matkakulut ja päivärahat sisältyvät pakettien perushintaan.

3.2 Lisäpalveluiden matkakulut

Leiripakettien lisäpalveluiden (mukaan lukien, muttei näihin rajoittuen: SILVER-pakettien lisäpalvelut sekä GOLD KOREO -paketin clean up -treeni) osalta mahdollisten lähitapaamisten matkakulut eivät sisälly perushintaan, vaan ne laskutetaan erikseen toteutuneen mukaan.

4. Palvelun toteutus ja vastuunrajoitukset

4.1 Valmentajaresurssit ja -valinnat

Palveluntarjoajalla on yksinomainen ja rajoittamaton oikeus nimetä ja määrittää palvelun suorittava valmentajakokoonpano perustuen joukkueen taitotasoon ja tarpeisiin. Valmentajan nimeäminen tai vaihtuminen ei muodosta Asiakkaalle oikeutta sopimuksen purkamiseen tai muutoksiin, jotka poikkeavat kohdan 5 peruutusehdoista.

4.2 Sertifiointit ja ammatillinen vastuunrajoitus

Palvelut eivät ole lajiliittojen alaisia virallisia tutkintoja tai kursseja, vaikka valmentajalla olisi kansainvälinen sertifiointi (esim. SCL/ICU/Varsity/IASF). Palveluntarjoaja ei takaa tiettyjä kilpailullisia tuloksia tai sääntöpuhtautta (legality). Vastuu suoritusten sääntöjenmukaisuudesta on yksinomaan Asiakkaalla. Palveluntarjoajan antamat strategiset neuvot ovat ammatillisia suosituksia, mutta lopullinen päätösvalta ja vastuu niiden toteuttamisesta on Asiakkaalla.

4.3 Vakuutukset, tilat ja tekniset vaatimukset

Palveluntarjoaja ei vakuuta osallistujia. Asiakas vastaa siitä, että kaikilla osallistujilla on oimassa oleva urheilutoimintaa kattava vakuutusturva. Asiakas vastaa harjoitustilojen siisteydestä, tarkoituksenmukaisuudesta ja turvallisuudesta. Etäpalveluissa Asiakas vastaa laitteiston ja internet-yhteyden vakaudesta; Palveluntarjoaja ei vastaa Asiakkaan puolella ilmenevistä teknisistä häiriöistä.

5. Peruutusehdot ja sopimusrikkomukset

5.1 Sopimusrikkomukset ja Palveluntarjoajan oikeus keskeyttämiseen

Mikäli Asiakas tai kohdassa 1.2 määritellyt osallistajat rikkovat näitä sopimusehtoja (mukaan lukien, mutta näihin rajoittumatta: luvaton tallentaminen, materiaalien levittäminen, Palveluntarjoajan henkilökunnan epäasiallinen kohtelu tai maksuviivästyksset), Palveluntarjoajalla on oikeus keskeyttää palvelun suorittaminen välittömästi ja/tai perua tulevat sovitut palvelut ilman korvausvelvollisuutta. Tällöin Palveluntarjoajalla on oikeus laskuttaa suoritettut palvelut ja peruutusta palveluista kohdan 5.2 mukaiset kulut.

5.2 Lähpalveluiden peruutuskustannukset (Asiakkaan peruutus)

Asiakkaan suorittama peruutus aiheuttaa korvausvelvollisuuden seuraavasti:

- Yli 90 vrk ennen: Ei peruutuskuluja.
- 60-89 vrk ennen: Laskutetaan 40 % alkuperäisestä hinta-arviosta.
- 30-59 vrk ennen: Laskutetaan 60 % alkuperäisestä hinta-arviosta.
- Alle 30 vrk ennen: Laskutetaan 100 % palvelun hinnasta.

5.3 Etäpalvelut

Mikäli Asiakas peruuttaa etäpalvelun alle 30 vrk ennen sovittua ajankohtaa, peritään 25 % hallinto- ja valmistelukuluja.

5.4 Palveluntarjoajan suorittama peruutus

Mikäli Palveluntarjoaja joutuu perumaan palvelun ilman erityistä syytä alle 30 vrk ennen aloitusta, tarjotaan Asiakkaalle korvaava ajankohta 20 % alennuksella.

5.5 Ylivoimainen este (Force Majeure)

Äärimmäiset sääilmiöt, lakot, viranomaismääräykset tai vakavat tapaturmat oikeuttavat osapuolet perumaan palvelun ilman peruutuskuluja. Tällöin ensisijaisena tavoitteena on sopia uudesta korvaavasta ajankohdasta.

6. IP-oikeudet, salassapito ja tietosuoja

Koulutus- ja luentotilaisuuksia koskevat erityisehdot (6.1-6.3):

6.1 Immateriaalioikeudet (IP)

Kaikki menet, strategiset raamit ja ohjeet ovat Palveluntarjoajan liikesalaisuuksia. Materiaalin jakaminen kolmansille osapuolille ilman lupaa on kielletty.

6.2 Tallennuskielto

Kaikenlainen tallentaminen tai AI-pohjaisten litterointityökalujen käyttö on kielletty ilman Palveluntarjoajan kirjallista suostumusta.

6.3 Kilpailukielto

Asiakas sitoutuu olemaan hyödyntämättä Palveluntarjoajan metodeja kilpailevan kaupallisen toiminnan luomiseksi 24 kuukauden ajan palvelun päättymisestä.

6.4 Luottamuksellisuus (Kaikki palvelut)

Palveluntarjoaja sitoutuu pitämään Asiakkaan koreografiat, musiikit ja strategiat luottamuksellisina. Palveluntarjoaja noudattaa puolueettomuutta toimiessaan useiden samassa sarjassa kilpailevien joukkueiden kanssa.

6.5 Tietosuoja

Palveluntarjoaja noudattaa henkilötietojen käsittelyssä

voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä. Asiakkaan toimittamat lääkärintodistukset käsitellään luottamuksellisesti ja ne hävitetään viipymättä käsittelyn jälkeen.

7. Media- ja markkinointikäyttö

Palveluntarjoajalla on oikeus tallentaa palvelun toteutusta ja hyödyntää materiaalia markkinointi- ja koulutustarjoituksissa, ellei Asiakas tätä nimenomaisesti kiellä. Palveluntarjoaja sitoutuu olemaan julkaisematta strategisia salaisuuksia ennen niiden julkista esittämistä Asiakkaan toimesta.

8. Reklamaatiot ja tiedonvaihto

8.1 Dokumentaation toimittaminen

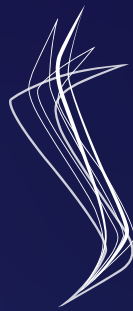
Palveluntarjoaja toimittaa sähköisen esitietolomakkeen Asiakkaalle viimeistään 30 vrk ennen leiriä. Asiakkaan on toimitettava täytetty esitietolomake viimeistään 14 vrk ennen leiriä ja täytettävä palautelomake 7 vrk kuluessa leirin päättymisestä.

8.2 Reklamaatiomenettely

Mahdolliset reklamaatiot on tehtävä kirjallisesti 7 vrk kuluessa palvelun päättymisestä sähköiselle palautelomakkeelle tai sähköpostitse osoitteeseen info@spineperformance.fi. Reklamaation tekeminen ei oikeuta Asiakasta pidättäytymään laskun riidattoman osan maksamisesta.

9. Oikeuspaikka ja erimielisyydet

Erimielisyydet pyritään ensisijaisesti ratkaisemaan osapuolten välisin neuvotteluin. Mikäli neuvottelut eivät johda tulokseen, riidat ratkaistaan Helsingin käräjäoikeudessa Suomen lakia noudattaen.



INFO@SPINEPERFORMANCE.FI

WWW.SPINEPERFORMANCE.FI

@SPINE PERFORMANCE OY 2026