

# LIIKUN TREENIKOULU

Liikun Treenikoulu on 12-osainen dokumentaarinen opetussarja, jossa tunnettu suomalainen personal trainer ottaa joka jaksossa yhden "taviksen" – aloittelijan...

**MITÄ?** Liikun Treenikoulu on 12-osainen dokumentaarinen opetussarja, jossa tunnettu suomalainen personal trainer ottaa joka jaksossa yhden "taviksen" – aloittelijan...

**MITEN?** Pääformaatti:  

- 12 jaksoa, à 10-14 minuuttia
- Yksi taito per jakso (selkeä, haettava aihe: "Nän teet kyykyn oikein")
- Rakenne: Tutustumisen oppilaasee...

**MIKSI?** Tekee Kuntokeskus Liikkusta puheenaiheen ja muuttaa kiinnostuksen toiminnaksi.



## NÄIN SE TOIMII

### Pääformaatti

- 12 jaksoa, à 10-14 minuuttia
- Yksi taito per jakso (selkeä, haettava aihe: "Nän teet kyykyn oikein")
- Rakenne: Tutustumisen oppilaaseen (2 min) → Opetus salilla (6-8 min) → Harjoittelu ja onnistuminen (3 min) → Lopputsemppi ja seuraavan jakson teaser (1 min)

### Julkaisurytmi



Yksi jakso viikossa, 3 kuukauden kausi  
Julkaisu tiistaisin klo 17 (prime time ennen iltarajoittelua)

### Laajennukset

- TikTok/Shorts/Reels: Jokaisesta jaksosta 3-5 leikkää: "60 sekunnissa jalkakykky", oppilaan reaktio onnistumiseen, PT:n "yksi vinkki" -formaatti
- OmaLiikku-integraatio: Jaksojen treeniohjelmat ladattavissa sovellukseen – katsoja voi mennä salille ja tehdä saman treenin
- Podcast-versio: Jaksojen ääni julkaistaan podcastina pidemmällä keskustelulla (matala tuotantokustannus, uusi kanava)
- PR: Lehdistötiedote jokaisesta "oppilasprofiista" – paikallisuus kiinnostaa aluelehtiä

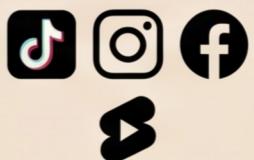
## STRATEGINEN MONIALUSTAINEN ILMIO

### ENSISIJAINEN KANAVA



Pääkanava:  
Liikun Treenikoulu

### TUKIKANAVAT



Some-laajennukset & OmaLiikku

### VAIKUTUS & TAVOITTAVUUS



Laaja näkyvyys, sitoutuminen, uudet asiakkaat

Konsepti joka tekee Kuntokeskus Liikkusta puheenaiheen ja tavoittaa uusia yleisöjä.