

Kevät
2019



Liiku enemmän - voi paremmin

Omatoimiliikunta, starttikurssit,
testaus, liikuntaneuvonta

Kouvola®



www.kouvola.fi/liikunta
liikkuvakouvola.fi

AVOIMET VESIJUMPAT - LOISKIS!

Vesijumpille ei tarvitse ilmoittautua. Yhden kerran hinta on 3 € + uimahallimaksu. Maksu maksetaan jokaisen kerran yhteydessä uimahallin kassalle.

Tule silloin, kun sinulla on vesijumppafilis!

Vesijumput kevätkaudella 7.1.-25.4.2019 (ei viikolla 9)

Maanantaisin klo 14.45-15.15	Kuusankosken uimahalli
Tiistaisin klo 15-15.30	Haanojan Haalin uimahalli
Torstaisin klo 14-14.30	Haanojan Haalin uimahalli

TULE JA TUTUSTU VESILIIKUNTAAN!

Mukaan ei tarvitse ilmoittautua. Yhden kerran hinta on 3 € + uimahallimaksu. Maksu maksetaan jokaisen kerran yhteydessä uimahallin kassalle.

Vesiliikunnat toteutetaan 12.3.,19.3., 26.3., 2.4. ja 9.4. 2019

Tiistaisin klo 16.30 - 17.15	Inkeröisten uimahalli
-------------------------------------	-----------------------

KUNTOSALIHARJOITTELUN STARTTIKURSSI

Kuntosaliharjoittelun starttikurssilta saa perustiedon kuntosalilla harjoittelusta. Tämän jälkeen on helpompi jatkaa harjoittelua omatoimisesti. Kurssin hinta on 15 €/hlö (sisältää kolme tuntia opastusta).

Perjantaisin 15.2. ja 22.2.2019 klo 10 - 12.30	Inkeröisten uimahallin kuntosali
---	----------------------------------

Ilmoittautuminen Hellewi-ohjelman kautta www.kouvola.fi/liikuntaryhmat

Lisätietoja

Liikunnanohjaaja Jarmo Larimo, puh. 020 615 6067, jarmo.larimo@kouvola.fi

Järjestämme myös **erikseen sovittaessa starttikursseja** vähintään 5 henkilön ryhmille. Kysy tarkemmin liikuntakoordinaattori Marika Peltoselta, puh. 020 615 8436, marika.peltonen@kouvola.fi

KUNTOTESTAUKSET

Kevään avoimissa testaustapahtumissa on mahdollista suorittaa UKK-kävelytesti (2 km:n kävelytesti) tai/ja Cooperin juokstestit (12 min:n juokstestit).

UKK-kävelytestin hinta on 7,50 €/hlö ja Cooperin testi on maksuton.

Kevään testit järjestetään toukokuussa viikolla 21.

Ilmoittautuminen ennakoon sekä tarkemmat tiedot liikkuvakouvola.fi/testaus

- **UKK-kävelytesti** 7,50 €/hlö
Kävelytesti (2 km) mittaa hengitys- ja verenkiertoelimestön tehoa eli kestävyyskuntoa. Testi on tarkoitettu terveille 20–65-vuotiaille henkilöille, joilla ei ole riipeää kävelyä rajoittavaa sairautta tai vammaa.

Hyvinvointipisteessä (kauppakeskus Valtari, Kouvolaankatu 15) on mahdollisuus kehonkoostumusmittaukseen Hyvinvointipisteen aukioloaikoina.

- **Kehonkoostumusmittaus** (InBody-mittaus)
1-9 hlöä 15 €/hlö 10-19 hlöä 13,50 €/hlö yli 20 hlöä 12 €/hlö
Kehonkoostumusmittausta ei voi tehdä, jos olet raskaana, sinulla on sydämentahdistin tai jos sinulta on amputoitu raaja.

LIIKUNTAVÄLINELAINAUS

Elimäen, Jaalan ja Myllykosken kirjastoista voi lainata liikuntavälineitä, joiden avulla voi pitää yllä virkeyttä, työkykyä, terveyttä tai kuntoutua iästä riippumatta. Myös kauppakeskus Valtarissa Kouvolan keskustassa sijaitsevasta Hyvinvointipisteestä saa lainaksi liikuntavälineitä.

LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu henkilöille, jotka terveytensä kannalta liikkuvat liian vähän, joille liikunnan aloittaminen tai saaminen säännöllisesti arkeen kuuluvaksi on haasteellista sekä niille, joilla terveydelliset syyt rajoittavat liikkumista. Lapsille ja nuorille sekä aikuisille ja ikääntyneille on Kouvolassa omat vastaanotot. Liikuntaneuvonta on maksutonta.

Liikuntaneuvonnan vastaanotot ja ajanvaraus:

- Lasten ja nuorten liikuntaneuvonta, puh. 020 615 6374, Savonkatu 23
- Aikuisien ja ikääntyneiden liikuntaneuvonta, puh. 020 615 7625, Kauppakeskus Valtari, Kouvolaankatu 15
- Elimäen ja Keltakankaan terveysasemat (lähipalvelut kaikenikäisille), puh. 020 615 8248

Ilman ajanvarausta tapahtuvaa ja maksutonta liikuntaneuvontaa ja -ohjausta saatavilla myös Kouvolan keskustassa sijaitsevasta **Hyvinvointipisteestä tiistaisin klo 13-16.**

LIKKUVAKOUVOLA

Liikkuvakouvola -sivusto tuo esille Kouvolan alueen liikuntatoimijoita. Sivustolta löydät hel-
posti ajankohtaisimmat liikuntatapahtumat sekä paikalliset liikuntamahdollisuudet.

Jaamme monipuolisesti erilaisia treenivinkkejä niin videoiden kuin linkkienkin muodossa.
Tavoitteenamme on kuntalaisten omatoimisen liikunnan lisääminen ja aktiivisen arjen
omaksuminen. Seuraa meitä Facebookissa, Instagramissa ja YouTubessa!

liikkuvakouvola.fi



liikkuvakouvola



@liikkuvakouvola



liikkuvakouvola

VIRTUAALILIIKUNTA

Onko teillä ryhmä, kerho tai muu joukko, jonka kanssa haluaisitte harrastaa ohjattua liikun-
taa? Löytyykö teiltä tilat ja välineet, mutta ohjaaja puuttuu?

Kouvolan kaupungin liikuntapalvelujen ammattilaiset ovat suunnitelleet ja kuvanneet **tuoli-
jumpsia videolle omatoimiryhmien käyttöön**. Jumpsat sopivat kaiken kuntoisille liikkujil-
le. Jos haluat perustaa oman virtuaalijumpparyhmän, ota yhteyttä liikunnanohjaaja Heidi
Haapiaiseen, puh. 020 615 6374, niin saat tietoa jo olemassa olevista jumpparyhmistä
sekä linkin kaikkiin tuolijumppiin.

Lisätietoja: kouvola.fi/virtuaaliliikunta

LIIKKEELLE!

Liikkeelle! on toimintamuoto, joka on tarkoitettu **liikuntaharrastusta aloittaville**.

Se tarjoaa **opastusta, neuvontaa ja motivaatiota** liikunnan aloittamiseen.

Liikkeelle!-toiminta tapahtuu **Urheilupuiston uimahallilla keskiviikkoisin klo 16.30-17.30**
(kokoontuminen uimahallin ala-aulassa klo 16.15). Parillisilla viikoilla opastusta kuntosalilla
ja parittomilla vesijuoksuopastusta altaalla. Ohjaus on maksutonta (uimahalli- ja kunto-
salimaksu maksetaan kassalle). Mukaan voit tulla milloin vain ja osallistua voit yhden tai
useamman kerran. Ei erillistä ilmoittautumista.

Kevätkaudella toiminta 9.1.-24.4.2019 (pl. vko 9).

LIIKUNTA- JA FYSIOTERAPIANEUVONTA

Hyvinvointipisteessä tiistaisin

Fysioterapeutti on tavattavissa tiistaisin klo 8-16 ja liikunnanohjaaja klo 13-16.

Tule keskustelemaan ja saamaan ohjeita fysioterapian ja liikunnan näkökulmasta mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Hyvinvointipiste sijaitsee Kauppakeskus Valtarissa, Kouvolankatu 15.

KEVÄT 2019

29.1. klo. 13.30	liikuntainfo: Mistä aloittaisin?	Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Liikuntainfo on hyvä tilaisuus jutella asiantuntijan kanssa ja kysellä vinkejä omaan liikkumiseensa. Kerromme aloittelijoille, mitä ja millaista liikuntaa Kouvolassa voi harrastaa sisätiloissa ja ulkona.
12.2. klo. 13.30	infoluento: Kivut kuriin!	Oletko jo pitkään kamppailut erilaisten kiputilojen kanssa? Nykyisen tutkimustiedon valossa on toivoa siitä, että myös kivun kanssa voi elää sovussa mielekästä elämää. Luennolla työkaluja kipujen hallitsemiseksi lääkkeettömästi.
12.3. klo. 13.30	liikuntainfo: Ikäihmisen liikkuminen	Aktiivinen liikkuminen lisää parempaa virettä ikääntyneilläkin. Päivittäinen liikkuminen on ikäihmisille erityisen tärkeää. Mutta suojaako se myös sairauksilta ja antaa peräti lisää elinvuosia? Tule kuulolle.
30.4. klo. 13.30	liikuntainfo: Vinkejä kesäajan liikuntaan	Kesäkaudellakin liikutaan ryhmässä ja koetaan liikunnanilosta yhdessä. Nouda esite. Nautitaan myös luonnosta, joten esittelyssä myös Kouvolan alueen luontopolut. Omatoimiseen harjoitteluun lainattavissa liikuntavälineitä.
7.5. klo. 13.30	infoluento: Luustoterveys omahoidon kulmakivillä kuntoon	Miten tulisi syödä tai liikkua, jotta voisi vaikuttaa omaan luustoon? Mitkä muut tekijät saattavat vaikuttaa omaan luustoterveysteen? Tule kuuntelemaan luustoasiasia Hyvinvointipisteelle. Luennon yhteydessä luustokuntoutujan taukojumppa!

14.5. klo 13.30	liikuntainfo: Pyörällä päästään	Pyöräily on tehokasta kestävyysliikuntaa ja sopii monille. Tule kuulemaan asiaa pyöräilyn vaikutuksista, Kouvolan pyöräilyreiteistä sekä kampanjoista. Nouda mukaasi kartta pyöräilyreiteistä. Saatavilla myös pyörävaelluskortteja.
4.6. klo. 13.30	infoleuto: Lantionpohja tutuksi	Lantionpohja on tahdonalaisista lihaksista koostuva lihasrakenne, joka kannattelee lantion elimiä. Luennon lisäksi käytännön harjoitteita lantionpohjan lihasten vahvistamiseksi. Tule rohkeasti kuulolle!
18.6. klo. 13.30	liikuntainfo: Liikuntaa terveydeksi ja lääkkeeksi	Liikkumaton sairastuu, mutta sairaskin voi liikkua. Asiaa liikkumisen tervehdyttävistä vaikutuksista sekä tietoa sopivista liikuntamuodoista erilaiset sairaudet huomioon ottaen.

Muutokset mahdollisia.

<p>Yhteystiedot liikuntapalvelut / liikkumaan aktivointi</p> <p>Liikuntakoordinaattori Marika Peltonen p. 020 615 8436</p> <p>Liikunnanohjaajat Elimäki, Inkeroinen, Korja, Myllykoski Jarmo Larimo p. 020 615 6067</p> <p>Jaala Sami Lampila p. 020 615 7081</p> <p>Keskusta Heidi Haapiainen p. 020 615 6374 Sami Lampila p. 020 615 7081 Johanna Partanen p. 020 615 8248</p> <p>Kuusankoski Marja Puolakka p. 020 615 4235 p. 020 615 4234</p> <p>Valkeala Johanna Immonen p. 020 615 7551</p>

<p>Liikuntaneuvonta</p> <p>Lapset ja nuoret Heidi Haapiainen p. 020 615 6374</p> <p>Aikuiset ja ikääntyneet Eila Vanhala p. 020 615 7625</p> <p>Elimäen ja Keltakankaan terveysasemat Johanna Partanen p. 020 615 8248</p> <p>s-posti: etunimi.sukunimi@kouvola.fi</p>

liikkuvakouvola.fi



03.01.2019 | Taiho Eija Tiinen, muokkauksesta Niina Sylgren, Kouvolan kaupunki