

Kouvola liikkuu

UUTENA LIIKUNTAPÄÄLLIKKÖNÄ minulla on ilo tarjota käteenne uutuore Kouvola kaupungin liikunnan tiedotuslehti. Liikkuvakouvola esittelee kaupunkimme runsaita liikunta- ja urheilumahdollisuuksia niin hyvinvoinnin kuin liikunnankin näkökulmasta.

Muutos on nykypäivää myös liikunnassa. Huhtikuun alussa julkaistun UKK-instituutin tutkimuksen mukaan suomalaisten liikuttomuuden hintalappu saattaa kaikki kustannukset huomioon ottaen nousta jopa 7,5 miljardiin. Luku osoittaa, että myös kaupunkimme täytyy ottaa rooli kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Tämä roolinotto näkyy jo hienolla tavalla uudessa kaupunkistrategiassamme, jossa liikunta ja sen lisääminen nostetaan tärkeiden tavoitteiden joukkoon.

Kouvolla on hyvät lähtökohdat profiloitua liikunta- ja urheilukaupungiksi, jossa edistetään kaikkien ihmisten liikuntaa, ammattimaisen urheilun edellytyksiä ja koko kaupungin vetovoimaa. Tavoitteisiin pääseminen tosin vaatii pitkäjänteistä työtä, ajan hermolla olemista ja nykyistä laajempaa yhteistyötä kuntalaisten, yh-

distysten sekä eri tahojen kanssa ilman mustasukkaisuutta siitä, mikä seuralogo, liikuntamuoto tai liikunnanjärjestäjä milloinkin paistattelee parrasvaloissa.

Suomessa tehdään tutkimusten mukaan päivittäin henkeä kohti 2,9 matkaa. Jokainen meistä tekee siis karkeasti tuhat päätöstä vuodessa siitä, minkä kulkuvälineen ottaa alleen. Työmatkaliikunnan lisääminen on hyvä keino edistää omaa hyvinvointia ja lisätä liikuntaa. Itse olen aiemmin työskennellyt muilla paikkakunnilla, joten valintani on ollut istua arkisin auton penkissä pari tuntia työpaikalle ja takaisin. Nykyinen työmatkani kestää viisi minuuttia, mikä antoi minulle mahdollisuuden ottaa fillarin menopeliksi ja lisätä muitakin vapaa-ajan harrastuksia. Tämän tilaisuuden aion myös hyödyntää.

5.-13.5.2018 vietetään valtakunnallista pyöräilyviikkoa, jonka pääteemana on tänä vuonna "Pyörällä kauppaan". Haastankin teidät jokaisen ottamaan pyörän alle kyseisellä viikolla työ- ja kauppatyöille sekä lähtemään hikilenkille yksin tai kaverin kanssa.



Luodaan yhdessä liikuntamahdollisuuksia ja hyvinvointia aina harrastajasta kilpaurheiluun teemalla "Kouvola, liikunta- ja urheilukaupunki".

Keväisin terveisin

Teemu Mäkipaakkanen
Liikuntapäällikkö

Myös Kääkki ja Mangusti päräyttävät paikalle.

Työmatkapyöräilykampanja

12.5.–31.10.2018

Työmatkapyöräilykampanja on avoin kaikille työyhteisöille ja muille työmatkansa pyöräileville. Työmatkapyöräilykampanjassa pallokitaan eniten kilometrejä kerännyt työyhteisö. Lisäksi arvotaan 10 palkintoa kaikkien kampanjaan osallistuneiden kesken. Ilmoita työyhteisösi mukaan pe 11.5. mennessä: marja.puolakka@kouvola.fi
Lisätiedot: kouvola.fi/pyoraily

Kouvolan pyörävaellus

12.5.–31.8.2018

Pyörävaelluskortteja jaetaan Kouvola-päivänä 12.5. kello 10–13 kaupungin esittelypisteellä Manskilta. Tämän jälkeen pyörävaelluskortin voi noutaa miltä tahansa Kouvolan kaupungin uimahallilta.
Lisätiedot: kouvola.fi/pyoraily

Kaupunkipyörät kokeiluun

Kouvola ja Kotka puuhaavat yhteistä pilottihanketta, jossa testataan kaupunkipyörien käyttöä. Jos hyvin käy, fillarit ovat kenen tahansa kouvolaisten lainattavissa tänä kesänä.



TEKSTI: JUKKA BEHM / KUVA: PIXABAY

VIIME KESÄNÄ vuokrattavat pyörät olivat pienimuotoisessa kokeilussa Kotkassa. Tänä kesänä Kouvola ja Kotka haluavat yhdessä testata niin sanottuja kaupunkipyöriä.

– Teetimme selvityksen aiheesta ja teimme nettikyselyn. Suurin osa vastaajista kertoi olevansa kiinnostunut kaupunkipyörien käyttämisestä, kertoo ympäristöasiantuntija Timo Martikainen Kouvolan kaupungin ympäristöpalveluista.

Liikennevirasto on myöntänyt Kouvolan ja Kotkan yhteiseen pilottihankkeeseen noin 50 000 euroa valtionavustusta.

– Valtakunnallisena tavoitteena on kannustaa ihmisiä pyöräilyyn ja kävelyyn. Sitä saavutetaan suuret terveys- ja ympäristöhyödyt.

KAUPUNKIPYÖRÄT OVAT polkupyöriä, jotka kuka tahansa voi ottaa tilapäisesti käyttöönsä.

– Kouvolaan ei tule erillisiä pyöräasemia niin kuin Helsingissä. Pyörien paikanantaminen, vuokraus ja lukitseminen voidaan hoitaa älypuhelimien sovelluksella, Martikainen sanoo.

Yksi mahdollinen toteutustapa on, että pyörän saa jättää mihin tahansa alueella, joka voisi aluksi ulottua Matkakeskukselta opiskelijakampuksiin ja kenties Kauppa-keskus Veturiin asti.

Pikalainassa pyöräilijä maksaa ajasta, jonka pitää pyörää ajossa. Kun pyörä lukee, laskutus loppuu, ja seuraava halukas voi ottaa fillarin käyttöönsä.

– Mobiilisovellus ilmoittaa, missä on lähin pyörä. Yleensä käyttäjä polkee puolen tuntia.

KAUPUNGIT EIVÄT ryhdy itse pyöritysmään toimintaa, vaan etsivät palveluntarjoajan hoitamaan sitä.

– Avustuksen turvin selvitämme mahdollisia operaattoreita, Martikainen sanoo.

Operaattori määrittää vuokrahinnan ja pyörien määrän. Kaupunki tarjoaa apua toiminnan käynnistämiseen, markkinointiin ja viestintään sekä yhteistyökumppaneiden etsintään.

Vantaalla vastaava hanke peruuntui äskettäin, vaikka kiinalaisen palveluntarjoajan kanssa oli tehty esisopimus.

– Tyypillistä tällaisille kokeiluille on, että tilanne elää päivästä toiseen. Markkinoille saattaa ilmaantua uusia operaattoreita nopeasti, joten toivoa on, että pyöriä saadaan Kouvolaan kesän aikana.

Fillarilla matsiin -teemapelit

KPL ja Sudet jalkapallo kannustavat kouvolaalaisia liikkumaan polkupyörällä kesän matseihin. Saavu sinäkin paikan päälle fillarilla ja kannusta oma joukkueesi voittoon!



Kouvolan Pallonlyöjät–Joensuun Maila

18.5. kello 18, KSS Energia Areena
Myös Dinosaur Kääkki ja Mangusti päräyttävät paikalle fillarilla.



Sudet–Union Plaani, Heinola

29.6. kello 19,
Kouvolan keskusurheilukenttä
Dinosaur Kääkki on paikalla pyöräilyteemalla. Pyörällä saapuvat pääsevät maksutta peliin.

Uimahallit palvelevat kesällä vuorovedoin

URHEILUPUISTON UIMAHALLI

1.6.–29.7. avoinna
ma, ti, to–su klo 11–18
ke klo 12–20

Pesäpallon Tenavaleirin ajan
9.7.–13.7. avoinna
ma–pe klo 6–21

Ulkoallas
4.6.–29.7. avoinna uimahallin
aukioloaikoina

30.7.–2.9. uimahalli suljettu

HAANOJAN HAALIN UIMAHALLI

9.7.–13.7. avoinna ma–pe klo 6–21

14.7. alkaen
ma, ti, to klo 13.30–21
ke, pe klo 6–13.30

1.6.–8.7. uimahalli suljettu

ELIMÄEN PUUSTELIN KORIAN UIMAHALLI

16.7.–12.8. uimahalli suljettu

INKEROISTEN UIMAHALLI

ma, pe klo 13–21
ti–to klo 6–21
la, su klo 10–17

11.6.–29.7. uimahalli suljettu

KUUSANKOSKEN UIMAHALLI

ma, ke, to klo 6–21
ti klo 13–21
pe klo 14–21
la klo 10–18 (pikkuallas klo 12.30–18)
su klo 11–18 (pikkuallas klo 12.30–18)

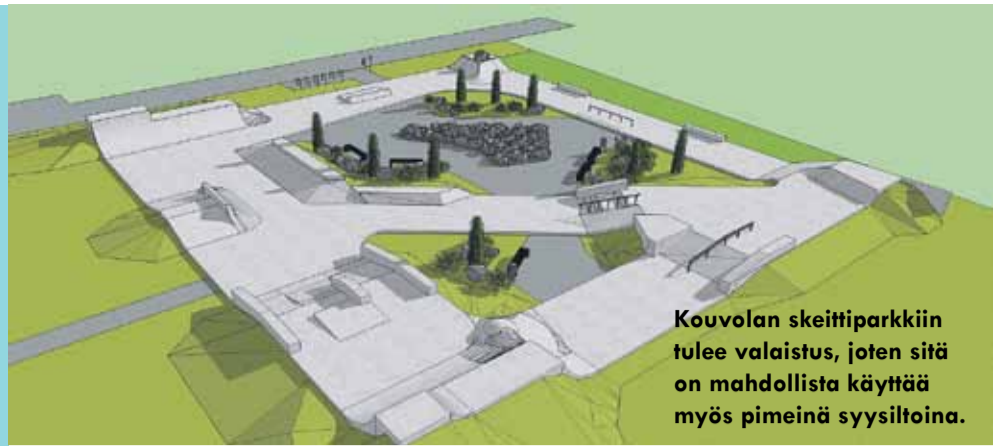
1.6.–8.7. uimahalli suljettu

VALKEALATALON UIMAHALLI

ma, ke, pe klo 6–21
ti, to klo 13–21
la klo 10–18 (pikkuallas klo 12.30–18)
su klo 11–18 (pikkuallas klo 12.30–18)

11.6.–29.7. uimahalli suljettu

kouvola.fi/uimahallit



Kouvolan skeittiparkkiin tulee valaistus, joten sitä on mahdollista käyttää myös pimeinä syysiltoina.

Skeittitaivas keskustaan

Urheilupuistossa on ensi heinäkuussa käytössä rampeja, reilejä ja pyramidikulma, kun sinne valmistuu skeittipiirien pitkään odottama skeittiparkki.

TEKSTI: JUKKA BEHM / KUVA: JANNE SAARIO

KOUVOLAN JÄÄHALLIN vierustan neljästä tenniskentistä kaksi purettiin viime syksynä. Sorapohjustukset on tehty, ja vähällä käytöllä olleiden tenniskenttien paikalle valetaan vähitellen betoninen skeittiparkki.

– Parkki valmistuu kokonaisuudessaan heinäkuun loppupuolella, kertoo Kouvolan kaupungin Tilapalveluiden suunnittelupäällikkö Risto Mikkola.

Betonoitava ala on 837 neliötä, ja budjetti on 300 000 euroa. Betonista tehty parkki ei ole ikuinen, mutta hyvin pitkäikäinen. Se vaatii aika ajoin huoltoa pysyäkseen kunnossa.

– Skeittiparkki sopii myös skooteille eli potkulaudoille. Pikkukaverit tulevat varmasti ihailemaan isompien temppuja, Mikkola arvelee.

PUISTON ON piirtänyt entinen ammattiskeittaaja ja nykyinen maisema-arkkitehti Janne Saario, joka on suunnitellut noin 50 skeittiparkkia ympäri Suomen ja maailman. Parhailaan työn alla on puisto Yhdysvaltoihin Columbuksen kaupunkiin.

– Lumilautailija Roope Toneri ja hänen skeittijenginsä kertoivat toiveistaan. Niitä yhdistelemällä olen rakentanut kokonaisuuden, joka sopii Kenkäkukkulan puistokokonaisuuteen, Saario kuvailee.

Mitä Kouvolan skeittiparkkiin sitten tulee? Termistö voi olla vaikea muille kuin alan harrastajille.

– Parkki on kokonaan street-aluetta, jossa polut halkovat tilaa. Parkissa on muun muassa luiskia, reilejä, rampeja, ledgejä, pyramidikulma ja spine. Keskialueelle suunniteltiin hengailupaikka, johon on turvallista jättää reput ja jossa on mukava levähtää kesken sessareiden.

Loiskis Vesiliikuntaa

Kouvolan uimahalleissa pääsee taas 7.5.2018 alkaen nauttimaan vesiliikunnasta.

Hinta on 3 euroa plus hallimaksu, ja maksu suoritetaan uimahallin kassalle.

Huom! Virta-kortilla pääset kertamaksullisiin vesiliikuntoihin maksutta.

Maanantai

11.00–11.30	Kuusankosken uimahalli	(28.5. asti)
13.30–14.00	Inkeröisten uimahalli	(4.6. asti)

Tiistai

10.15–10.45	Inkeröisten uimahalli	(5.6. asti)
11.00–11.30	Inkeröisten uimahalli, kevennetty	(5.6. asti)
13.30–14.00	Valkealatalon uimahalli	(5.6. asti)
14.00–14.30	Haanojan haalin uimahalli	(29.5. asti)
14.30–15.00	Kuusankosken uimahalli	(29.5. asti)

Keskiviikko

10.30–11.00	Haanojan haalin uimahalli	(30.5. asti)
-------------	---------------------------	--------------

Torstai

10.30–11.00	Kuusankosken uimahalli	(31.5. asti)
10.30–11.00	Inkeröisten uimahalli	(7.6. asti)
14.00–14.30	Haanojan haalin uimahalli	(31.5. asti)

HUOM! Torstaina 10.5. (helatorstaina) ei pidetä vesijumppia.



KESÄ SAAPUU JÄLLEEN! Kouvossa pääsee kesäisin pulikoimaan parillakymmenellä yleisellä uimarannalla. Niistä suosituimpia ovat Käyrälammen, Särkkien ja Vennan uimarannat. Näiden rantojen vedenlaatua tarkkaillaan uimakauden aikana EU-säännösten mukaisesti, mistä juontuu myös nimitys EU-ranta.

Kuumina suvipäivinä moni haluaa viedä koirankin uimaan. Kouvossa on koirille kastautumismahdollisuus Käyrälammen Piknik-alueen yhteydessä olevassa koirapuistossa. Käyrälammen koirapuiston lisäksi uittamiseen voi käyttää sellaisia Kouvolan kaupungin venelaiturirantoja, joiden yhteydessä ei ole yleistä uimarantaa.

VUODEN 2018 MUITA LIIKUNTA-INVESTOINTEJA

- Eskolanmäki-Pappikallion ulkoilureitin valaistus, kuivatus, tasoitus ja pinnoitus.
- Käyrälammen uimarannan ruoppaus.
- Kouvolan jäähallin pääoven edustan ”kannen” peruskorjaus.
- Mansikka-ahon liikuntahallin matalan osan kattomuutos.
- Viialan liikuntahallin ilmanvaihtokoneiden uusiminen.
- Korian monitoimihallin lattiapintojen uusiminen.
- Valkealan uimahallin kuivaimeen korjaus.
- Kouvolan pesäpallokentän päätykatsomon katos.
- Inkeröisten jäähallin valaistuksen uusiminen.
- Keskustan koulun pihalle lähiliikuntapaikka.
- Kuusankosken yleisurheilukentän kunnostuksen aloitus.



Luonnonvedessä pulikointi on kivaa!
Lue uiskentelumahdollisuuksista lisää:
kouvola.fi/uimarannat

Viime vuosina on kunnostettu laajemmin Myllykosken Koivusaaren uimalaa ja Vennan uimarantaa sekä remontoitu Käyrälammen laituria ja Beach volley-kenttiä,

lisäksi Särkiltä on poistettu rannan kaisloja. Käyrälammen uimarantaa on ruopattu tänä keväänä, ja rannan laajennus on kesällä uimareiden käytössä.

2 YHDEN HINNALLA
Etu

Toukokuun keskiviikkoina altaaseen halvemmalla Veikkaus-kortilla

Kesäksi kuntoon -kampanja toteutetaan 1.4.–31.5.2018. Kouvolan uimahalleista mukana ovat Haanojan, Urheilupuiston, Kuusankosken, Valkealan ja Inkeröisten uimahallit.

Kampanjassa Veikkaus-korttilaisille tarjotaan 1.4.–31.5.2018 keskiviikkoisin Kaksi yhden hinnalla uimaan -etua. Kyseessä on Uimaliiton ja Veikkauksen kampanja.

Tanssi, venyttele, käy circuitissa

Aikuisille tarjotaan ohjattua liikuntaa edullisesti 7.5.–10.6.

KESÄKAUDEN ohjatun aikuisten liikunnan hinta on vuonna 2018 vain 15 euroa. Tällä summalla voit osallistua kaikkiin kesäkauden liikuntaryhmiin vesiliikuntoja lukuun ottamatta.

ILMOITTAUTUMINEN onnistuu Hellewi-ilmoittautumishjelmalla kuntapalvelut.fi/kouvola tai Hellewi-ilmoittautumislinkistä kouvola.fi/liikuntaryhmat
Netti-ilmoittautuminen on avoinna 2.–31.5. Puhelimitse voi ilmoittautua pe 4.5. kello 9–12 soittamalla numeroihin 020 615 7081, 020 615 7551 tai 020 615 6067.

Jos ilmoittaudut kesäkauden ohjattuun liikuntaan netissä, voit maksaa 15 euron kausimaksun ilmoittautumisen yhteydessä verkkomaksuna tai laskulla. Laskut lähetetään viikolla 23.

TERVEYSLIIKUNTA

Maanantai

10.00–10.45 Tanssiliikunta / Kuntotalon peilisali
10.45–11.30 Venyttely / Kuntotalon peilisali
11.30–12.30 Kuntosali circuit / Lyseon liikuntahallin kuntosali

Tiistai

10.30–11.15 Lihaskunto / Kuntotalon peilisali
11.15–12.00 Venyttely / Kuntotalon peilisali
9.45–10.45 Lihaskunto+ venyttely / Kalliosuojan peilisali
11.00–12.00 Kuntosali circuit / Kuusankosken Urheilutalon kuntosali
12.15–12.45 Venyttely / Kuusankosken Urheilutalon judosali
9.00–10.00 Kuntosali circuit / Inkeröisten uimahallin kuntosali

Keskiviikko

10.00–11.00 Ohjattu kuntosali / Haanojan haalin kuntosali
11.30–12.15 Venyttely / Haanojan haalin judosali
9.00–10.15 Jooga / Naukion sauna, Kuusankoski
11.15–12.00 Selkäjumppa / Kuusankosken Urheilutalon judosali
10.45–11.45 Kuntosali circuit / Jaalan palloiluhallin kuntosali

Torstai

9.00–10.00 Kuntosali circuit / Korian monitoimitalon kuntosali
12.45–13.30 Kehonhuolto / Haanojan haalin judosali
9.00–10.00 Ohjattu kuntosali / Kuusankosken Urheilutalon kuntosali
11.30–12.15 Kahvakuula / Kuusankosken Urheilutalon judosali
12.30–13.15 Venyttely / Kuusankosken Urheilutalon judosali
9.00–10.00 Kuntosali circuit / Inkeröisten uimahallin kuntosali

HUOM! Torstaina 10.5. (helatorstaina) ei järjestetä ryhmäliikuntaa.

ERITYISLIKUNTA

Ryhmät ovat avoimia kaikille erityisryhmiin kuuluville diagnooseista riippumatta. Kesäkauden hinta ja ilmoittautuminen terveysliikuntaryhmien mukaisesti.

Maanantai

9.00–10.00 Kuntosaliharjoittelu / Korian monitoimitalon kuntosali
12.00–13.00 Kuntosaliharjoittelu / Inkeröisten uimahallin kuntosali

Tiistai

9.30–10.30 Kuntosaliharjoittelu / Haanojan haalin kuntosali
9.30–10.30 Tasapainoryhmä (tasapainoliikuntaa) / Kuusankosken Urheilutalon kuntosali

Keskiviikko

9.00–10.00 Tasapainoryhmä (tasapainoliikuntaa) / Haanojan haalin judosali
9.30–10.30 Kuntosaliharjoittelu / Jaalan palloiluhallin kuntosali

HUOM! Torstaina 10.5. (helatorstaina) ei järjestetä ryhmäliikuntaa.

Seuraparlamenttia valmistellaan syksyksi

MONI KOUVOLALAINEN LIIKUNTASEURA on ilmaissut haluavansa nykyistä aktiivisempaa yhteistyötä Kouvolan kaupungin kanssa. Yhteistyön syventämisen tarve nousi esille muun muassa seuroille loppuvuodesta 2017 tehdyssä liikuntaseurakyselyssä.

SEURAFORUMISSA MARRASKUUSSA 2017 purettiin kyselyn tulokset ja keskusteltiin siitä, tarvitaanko Kouvolaan kaupungin ja seurojen yhteistyöryhmä, seuraparlamentti.

Keskustelun ja foorumin palautekyselyn perusteella todettiin, että tilausta on, ja päätettiin perustaa asiasta kiinnostuneiden seurojen kanssa seuraparlamenttia valmisteleva työryhmä.

KESKUSTAN ALUE JA KORIA

KUUSANKOSKI/JAALA

INKERONEN



Vauhtia tossuun – vaihtoehtoja on.



Kahvakuulalla rantakuntoon.



Unelmien liikuntapäivä

Unelmien liikuntapäivä 10.5. on kaikenlaisen liikunnan kokeilu- ja pop up -päivä - tule mukaan!

Päiväkodit, koulut ja pyhäpäivää viettävät työpaikat voivat toteuttaa Unelmien liikuntapäivän ETKOT 9.5.!

Ilmoita oma tapahtumasi pian liikkuvakouvola.fi- sivulla tai unelmienliikuntapaiva.fi, jolloin osallistut upeiden palkintojen arvontaan!



Samuli Löppönen, Jarkko Seppä ja Ari Lustberg huolehtivat siitä, että lähiliikuntapaikoissa on turvallista harrastaa.

Turvallista lähiliikuntaa

Liikuntapaikat monimuotoistuvat ja niiden turvallisuusvaatimukset tiukkenevat.

Kouvolassa on viime vuosina rakennettu useita lähiliikuntapaikkoja. Ne ovat perinteisiä, lähinnä tulosurheilua palvelevia suorituspaikkoja rennompia ja viihtyisämpiä oleskelualueita. Samaan aikaan lähiliikuntapaikat tarjoavat monenlaisia harrastusmahdollisuuksia. Niiltä löytyy niin leikkivälineitä, kuntoilukeskuksia, höntsäpalloilumestojakin kuin frisbeegolf-ratojakin.

Liikuntapaikkapalvelut ovat vastanneet kehitykseen nimeämällä henkilöstöstään kolme liikuntapaikanhoitajaa, jotka lisäksi koulutautuvat erityisesti lähiliikuntapaikkojen turvallisuusasioihin ja toimivat tarkastajina vastualueidensa kohteissa.

LIIKUNTATILOJEN VARAUKSET TIMMISTÄ

Sähköinen tilanvarausjärjestelmämme Timmi auttaa sinua, kun haluat selvittää varatut vuorot tai anoa itse vuoroa.

Voit selata varauksia sekä vuokrata tiloja osoitteesta kouvola.fi/timmi

Tilavarauksen tavoitat myös p. 020 615 4220



Seuraparlamenttityöryhmän ensimmäisessä kokouksessa oli Porukatalolla 17. huhtikuuta edustettuina 12 liikuntaseuraa. Tavoitteeksi linjattiin, että ensimmäinen seuraparlamentti aloittaa toimintansa Kouvolaan syksyllä 2018.

liikkuvakouvola.fi

Nouki tästä kesän liikuntaherkut

Suloiseen suveen mahtuu monia liikuntatapahtumia.

Tässä alla on niistä poimintoja.

Lisää löydät: liikkuvakouvola.fi

La 12.5. "Pyörällä kaiken ikää" – Kouvola päivässä Manskilla

Klo 10–13 mahdollista kokeilla muun muassa sähköpyörää ja kolmipyörää.

Kääkki opastaa ajamisen jalossa taidossa klo 11–12

Kuntotestausta aikuisille: UKK-kävelytesti ja Cooper

• Ti 22.5. klo 17–19 Keskusurheilukenttä, Kouvola

• Ke 23.5. klo 17–19 Urheilukenttä, Valkeala

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautuminen:

liikkuvakouvola.fi/testaus

Lasten sporttiperjantait!

• Pe 8.6. ja 15.6. klo 10–12, Kuusankosken Urheilutalo

• Pe 8.6. ja 15.6. klo 10–12, Inkeröisten Yhteiskoulu

Sporttiperjantait ovat avoimia, maksuttomia ja omatoimiseen liikuntaan kannustavia tapahtumia.

Perheliikuntaa Hampsta-puistossa 4.6. alkaen

Kouvolan Liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry järjestää kesällä 2018 lapsiperheille suunnattuja perheliikuntatuokioita Kouvolan keskustassa Hampsta-puistossa.

Kohderyhmänä ovat 1–6-vuotiaat lapset ja heidän kanssaan puistossa vierailevat aikuiset.

Tuokiot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia ja ne järjestetään ajalla 4.6.–10.8.2018,

5 krt/vko (ma-pe) klo 9.00, 10.00 ja 11.00.

KÄÄKKI MITÄ IHMETTÄ

Kääkki ystävineen kutsuu sinut seikkailemaan Elimäelle kirkkopuistoon ti 15.5. klo 9.30–11.30 ja Jaalan Liikasenmäelle to 17.5. klo 9.30–11.30.

Tule mukaan ulkoilemaan, aistimaan ja tutkimaan yhdessä dinojen kanssa. Dinobaarissa grilli kuumana, ota omat eväät mukaan. Avoin varhaiskasvatus tarjoaa dinotunnelman ja juoman.

Nuorten vaellus MINI-HIKE 2018

Nuorten vaellus järjestetään 12.–14.6.2018

Repoveden kansallispuistossa.

Tarjolla on kaksi ryhmää vuonna 2001–

2005 syntyneille (max. 15 nuorta / ryhmä).

Hinta 40 euroa, sisältää vaellusruuat, kuljetukset ja vakuutuksen.

Ilmoittautuminen:

7.–25.5.2018 nuortenkouvola.fi

Lisätietoja:

nuoriso-ohjaaja Iiris Karjalainen,

p. 020 615 4460



Amazing Kouvola Race 27.6.2018 klo 12–20

Nuorten toiminnallinen kaupunkiseikkailu on suunnattu 2000–2004 syntyneille nuorille.

Toiminnallisia rasteja löytyy eri puolilta Kouvola, ja liikkuminen tapahtuu pyörillä.

Tapahtuma on maksuton, ja siihen osallistutaan pareittain. Mukaan mahtuu enimmillään 20 paria.

Lähtö: Ohjaamo, Kauppakeskus Valtari, Kouvola, Kouvola, Kouvola, Kouvola

Ilmoittautuminen 7.5.–10.6.2018 nuortenkouvola.fi

Lisätietoja: nuoriso-ohjaaja Justiina Lampila, p. 020 615 4030

Katso tarkemmat tiedot näistä ja muista kaupungin, liikuntaseurojen sekä muiden toimijoiden järjestämistä tapahtumista: liikkuvakouvola.fi.

Minä olen apunasi ajotaitoradalla klo 11–12



Impuls Kouvola vinkkejä hyvinvointiin

Impuls Kouvolan Facebook-sivulta löydät vinkit aktiiviseen ja hyvinvoivaan arkeen. Sivulla esitellään paikallisia liikuntamahdollisuuksia ja jaetaan monipuolisesti erilaisia treenivinkkejä niin videoiden kuin linkkienkin muodossa. Tarjolla on tietoa ja tukea hyvinvointisi edistämiseen ja omatoimisen liikunnan lisäämiseen.

Seuraa meitä Facebookissa, Instagramissa ja YouTubessa!



facebook.com/impulskouvola



@impulskouvola



impulskouvola



Kokeile mökki-jumppaa!

Makaisia löylyjä!

1 jalan maastaveto

Impuls Kouvolan Facebook-sivulta löydät muun muassa tämän mökkijumpan videon, josta saat vinkit helppoon hikoiluhetkeen vaikkapa saunan lämpiämistä odotellessa.

AINA LÖYTYY SYITÄ LIIKKUA.

kouvola.fi/liikunta • liikkuvakouvola.fi

Julkaisija: Kouvolan kaupunki / liikunta • liikunta@kouvola.fi