

liikkuvakouvola

KOUVOLAN KAUPUNGIN LIIKUNNAN TIEDOTUSLEHTI 1 • 2019



Kouvola on liikkuva kaupunki

Alkuvuosi on hemmotellut hiihdon ja luistelun ystäviä hienoilla talviurheilukeleillä. Kouvolan kaupungilla on meneillään liikuntapaikkojen ja liikunta-alueiden kehittäminen tavoitteenaan liikunnan, urheilun ja hyvinvoinnin monimuotoisuuden lisääminen. Käynnissä on mm. liikunta- ja uimahalli-verkkoselvitykset ja Urheilupuiston ja Mielakan alueille on tehty kehittämissuunnitelmat. Päämääränä on löytää ratkaisuja, jotka tukevat ja lisäävät kuntalaisten liikuntaa sekä urheilua. Kaupunki haluaa luoda edellytyksiä niin harrastajille kuin huippu-urheilijoillekin kestäväällä ja taloudellisesti kannattavalla tavalla, lajikirjo ja ympärivuotisuus huomioon ottaen.

Meillä on hyvät mahdollisuudet harrastaa liikuntaa aina lapsesta ikäihmisiin sekä kuntolitasolta huippu-urheiluun omaehtoisesti tai ohjatusti. Tästä osoituksena Kouvola pääsi valtakunnallisesti finaali-kolmikkoon Suomen liikkuvin kunta – kilpailussa, jonka lopulta vei

nimiensä Oulun kaupunki. Hopea ei ole häpeä ja työt jatkuvat finaalin jälkeenkin. Liian vähäinen liikkuminen on yksi keskeisistä ratkaistavista haasteista myös Kouvolaan ja tähän työhön tarvitaan leveät hartiat sekä monialaista yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Korjaavalla työllä juoksemme jatkuvasti perässä – ennaltaehkäisevän liikunnan kautta on saavutettavissa paljon parempia tuloksia.

Tulevaisuudessakin meidän tulee olla aktiivinen, yhteisöllinen, kehittyvä ja menestyvä liikunta- ja urheilukaupunki, jossa ovat olosuhteiden lisäksi asenne kunnossa ennaltaehkäisevässä työssä. Liikkuminen on Kouvolaan koko kaupungin yhteinen juttu. Luodaan Kouvolaan yhdessä liikunnallinen ilmapiiri – mahdollisuudet liikunnalliselle elämäntavalle.

*Teemu Mäkipaakkanen
Liikuntapäällikkö
Kouvolan kaupunki*

Vastaa ja vaikuta!

Liikuntapaikkaverkkoselvityskysely on avoinna 5.5. asti osoitteessa kouvola.fi/liikuntapaikkaverkkoselvitys



KÄÄK, MIKÄ LIIKKUMISKAMPANJA!

Kääkki haastaa kaikki perheet mukaan liikkumaan yhdessä viikon ajan joka päivä. Varhaiskasvatuksessa tämä toteutetaan pääsääntöisesti viikolla 19, jolloin vietetään valtakunnallista Unelmien liikuntapäivää ja kampanja päättyy äitienpäivän liikkumispäivään.

Avoin varhaiskasvatus tarjoaa kesän aikana maksuttomia ja monipuolisia liikumismahdollisuuksia eri puolilla kaupunkia. Lisätietoja näistä löydät kouvola.fi/perhepuistot tai Facebook: Kouvolan avoin varhaiskasvatus.

Lasten riittävä liikkuminen on aikuisten asia

Voisiko metsässä edetä parkouraamalla tai leikkipaikalla temppuillen? Täyttäisikö luontopolun kiertäminen osan viikon liikuntasuosituksesta huomaamatta? Myös kouvolaaiset lapset liikkuvat vuonna 2018 tehdyn alle kouluikäisten lasten liikuntakyselyn mukaan vähemmän kuin mitä kansallinen suositus on.

Kouvola on kuitenkin täynnä ilmaisia liikuntapaikkoja myös lapsille. Muun muassa leikkipaikat, luontopolut ja lähimetsät tarjoavat virikkeellisiä paikkoja liikkua koko perheen voimin kaikkina vuodenaikoina.

Kouvolan luontopolut löytyvät osoitteesta kouvolanluonto.fi. Tänä vuonna on tarkoitus uusia sekä Pioneerimetsän että Alakylän luontopolkujen opasteet ja huonokuntoiset rakenteet.

KIPELYTELINEITÄ TOIVOTAAN

Alle kouluikäisille suunnatun kyselyn lisäksi talven aikana on tehty kysely leikkipaikoista. Asukkaat toivovat leikkipaikoille mm. kiipeilytelineitä, joissa riittää haastetta isommillekin lapsille. Monessa vastauksessa toivottiin myös, että kentät olisivat siinä kunnossa, että niillä pääsisi pelaamaan myös iltaisin. Toiveisiin pyritään vastaamaan mahdollisuuksien mukaan. Kevään aikana uusitaan mm. Kuovin perhepuiston piha-alue.

Näiden kyselyjen avulla kaupunki pyrkii kehittämään kaupunkiympäristöä vielä nykyistä paremmin erilaisen omatoimisen ja maksuttoman liikunnan mahdollistavaksi ja liikkumaan kannustavaksi.

Hyvinvointipiste on nyt Virtaamo

Kouvolan kaupunki ja KymSote yhdistävät voimansa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi Virtaamossa, joka sijaitsee kauppakeskus Valtarissa, Kouvolangatu 15:ssä. Virtaamoon tullaan ilman ajanvarausta. Virtaamossa toimii terveydenhoitaja, fysioterapeutti ja liikuntaneuvoja. Kaikki palvelut ovat maksuttomia. Ainoastaan kehonkoostumusmittaus on maksullinen.

Palveluihin kuuluvat terveysneuvonta ja -ohjaus sekä rokotukset, verensokeri- ja verenpainemittaukset. Lisäksi Virtaamossa toimii liikuntavälinelainaus, jossa välineiden laina-aika on kaksi viikkoa. Tiistaisin Virtaamosta saa fysioterapia- ja liikuntaneuvontaa.

Virtaamossa tapahtuu:

- 30.4. klo 13.30 Vinkkejä kesäajan liikuntaan, liikuntainfo
- 7.5. klo 13.30 Luustoterveys omahoidon kulmakivillä kuntoon, infoluento
- 14.5. klo 13.30 Pyörällä päästään, liikuntainfo
- 14.5. klo 16.30–18 Lääkkeetön unenhuolto. Ajanvaraus terveysasemien kautta tai p. 020 615 6291
- 4.6. klo 13.30 Lantionpohja tutuksi, liikuntainfo
- 18.6. klo 13.30 Liikuntaa terveydeksi ja lääkkeeksi, liikuntainfo

Virtaamossa järjestetään myös teemapäiviä, joissa on mukana paikallisia järjestöjä ja yhdistyksiä. Järjestöjen toteuttamat teemapäivät löydät nettisivuiltamme kouvola.fi/virtaamo.



Tervetuloa avajaisiin ke 15.5. klo 14-17!

Apua ja tukea elämäntapamuutoksiin ajanvarauksella:

Elämäntapaohjausta esimerkiksi painonhallintaan ja sydänystävälliseen ruokavalioon annetaan sekä ryhmämuotoisena että yksilöllisenä ohjauksena.

Tule käymään Virtaamossa ja kysy lisää! Voit myös tiedustella ohjauksesta suoraan terveydenhoitajalta, p. 020 615 8069. Soita niin keskustellaan, minkälainen tuki Sinulle sopisi parhaiten.

Liikuntaneuvonnasta apua sopivan liikuntamuodon löytämiseen

Koetko liikkuvasi liian vähän? Onko liikunnan aloittaminen vaikeaa?

Liikuntaneuvontakäynnille pääset joko varaamalla itse ajan tai esimerkiksi lääkärin, terveydenhoitajan, fysioterapeutin tai muun terveydenhuollon henkilöstön kautta Liikuntälähetteellä. Liikuntaneuvonta on maksutonta.

Lasten ja nuorten (alle 18v) liikuntaneuvonta

Porukkatalolla, Savonkatu 23
Heidi Haapiainen p. 020 615 6374

Liikuntaneuvonta Keltakankaan ja Elimäen terveysasemilla (kaikenikäisille)
Johanna Partanen p. 020 615 8248

Liikuntaneuvonta aikuisille ja ikääntyneille

Virtaamossa, Kouvolangatu 15
Eila Vanhala p. 020 615 7625

Aukioloajat:

ma-ti ja to klo 9–16, ke klo 9–17, pe klo 10–15
Virtaamo suljettu ma-pe klo 12–13.
Tiistaisin ei terveydenhoitajan palveluita, paikalla fysioterapeutti ja liikuntaneuvoja.

Kesällä 2018 Kouvolassa aloitettiin kaupunkipyörä-kokeilu. Se sai hyvän vastaanoton ja nyt kokeilulle halutaan jatkoa.



Kaupunkipyörät halutaan jälleen Kouvolaan

Viime vuonna aloitetulle kaupunkipyöräkokeilulle halutaan jatkoa. Kouvola ja Kotka hakevat yhdessä kaupunkipyöräjärjestelmän toteuttajaa touko-syyskuulle sekä mahdollisesti lokakuulle. Pyörien määräksi halutaan vähintään sama kuin viime vuoden kokeilussa eli 35 kappaletta kumpaankin kaupunkiin. Touko-kuussa pyörien määrä voi olla myös vähemmän esim. 20 pyörää per kaupunki.

Tarjouspyyntö julkistettiin 5.4. ja pyörät halutaan kaupunkiin 6.5. mennessä. Toteutusta haetaan vuodelle 2019 sekä yhdelle optiovuodelle. Kouvolaan ja Kotkaan haetaan gps-paikannukseen ja älylukkoihin perustuvaa järjestelmää. Sen käytön täytyy olla mahdollista kaikille, jotka ovat ladanneet sovelluksen ja

Käyttäjän palaute:
"Rakkautta ensi silmäyksellä Kouvolan assalla: Vuokrasin heti! Halpa, nopea, kätevä ja vieläpä toimiva kulkuneuvo tuli valittua myöhäisillalla bussien lopetettua liikenteen"

joilla on luottokortti. Muita vaatimuksia on asetettu mm. pyörien tasaamiselle eri pysäköintiasemien välillä, huollolle, käyttäjätuelle ja pyörien ajettavuudelle.

Portaille hikoilemaan!

Porrastreeni kohottaa etenkin juoksukuntoa, mutta toimii hyvänä vaihteluna vaikkapa perinteisille jumpille. Porrastreenissä sykkeen vaihtelu nopeasta hitaaseen polttaa tehokkaasti rasvaa. Hapenottokyvyn lisäksi porrastreeni kehittää erityisesti jalkojen voimaa, lihaskestävyyttä, lihasten kimmoisuutta ja räjähtävyyttä. Nopealla treenillä ja kovalla sykkeellä pidät aineenvaihdunnan käynnissä vielä monta tuntia treenisä jälkeen.

Tässä kaupungin liikunnanohjaajien Heidi Haapiaisen ja Johanna Immosen vinkit tehokkaan porrastreeniin! Katso tämä ja paljon muita tehokkaita treenivideoita osoitteesta [facebook.fi/liikkuvakouvola](https://www.facebook.com/liikkuvakouvola) tai [liikkuvakouvolan omalta YouTube -kanavalta](https://www.youtube.com/channel/UC...).



Punnerrus

Kyykky



Ankkakävely

Askelkyykkäkävely

Ohjattua kesäliikuntaa aikuisille

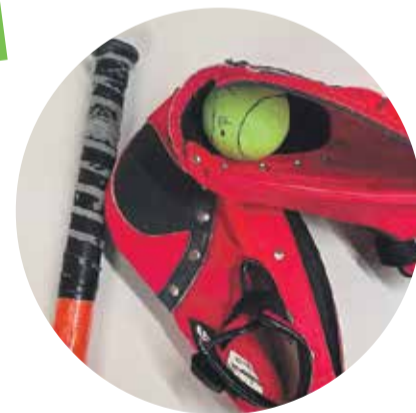
Tarjoamme monipuolista kesäliikuntaa aikuisille eri puolilla Kouvola.

ILMOITTAUDU Hellewi- ilmoittautumishjelman kautta [kuntapalvelut.fi/kouvola](https://www.kuntapalvelut.fi/kouvola) 29.4.–31.5. välisenä aikana tai ma 29.4. klo 9–12 puhelimitse: 020 615 6374, 020 615 7551, 020 615 6067.

Kesäkauden hinta on 15€, jolla saa käydä kaikissa tarjolla olevissa kesäkauden liikuntaryhmissä vesiliikuntoja lukuun ottamatta. Kesäkauden liikuntaryhmät kokoontuvat ajalla 6.5.–7.6.

Hei! Milloin pelataan pesäpalloa?

Perjantaisin Kuusankosken pesäpallokentällä maksuton ja avoin höntsäpesis kaupungin liikunnanohjaajien kanssa klo 10 – 12! Tule kokeilemaan, vieläkö osut palloon. Omia välineitä ei tarvitse olla. Toiminta on maksutonta. Tervetuloa!



Maanantai:

9.00–10.00	Ohjattu kuntosali/Kuusankosken urheilutalon kuntosali
11.30–12.15	Kahvakuula/Kuusankosken urheilutalon judosali
12.20–13.05	Venyttely/Kuusankosken urheilutalon judosali
9.00–10.00	KuntosaliCircuit/Korian Monitoimitalon kuntosali
11.30–12.30	KuntosaliCircuit/Lyseon liikuntahallin kuntosali
10.00–10.45	Tanssiliikunta/Kuntotalon peilisali
10.50–11.35	Venyttely/Kuntotalon peilisali
10.30–11.30	Ohjattu kuntosali/Inkeröisten uimahallin kuntosali
11.45–12.45	KuntosaliCircuit/Inkeröisten uimahallin kuntosali

Tiistai:

9.30–10.30	Tasapainoryhmä/Kuusankosken Urheilutalon kuntosali
10.00–11.00	Lihaskunto ja venyttely/Kalliosuojan peilisali
11.00–12.00	KuntosaliCircuit/Kuusankosken Urheilutalon kuntosali
12.10–12.40	Venyttely/Kuusankosken Urheilutalon judosali
9.30–10.30	Ohjattu kuntosali/Haanojan Haalin kuntosali
10.30–11.15	Lihaskuntojumpa/Kuntotalon peilisali
11.15–12.00	Venyttely/Kuntotalon peilisali

Keskiviikko:

10.00–10.45	Selkäjumpa/Kuusankosken Urheilutalon judosali
10.50–11.30	Kehonhuolto/Venyttely/Kuusankosken Urheilutalon judosali
9.00–10.00	Ohjattu kuntosali/Haanojan Haalin kuntosali
10.15–11.00	Kehonhuolto/Haanojan Haalin judosali
13.30–14.30	KuntosaliCircuit/Inkeröisten uimahallin kuntosali
9.30–10.30	Ohjattu kuntosali/Jaalan Palloiluhallin kuntosali
10.45–11.45	KuntosaliCircuit/Jaalan Palloiluhallin kuntosali

Perjantai:

8.45–9.45	Ohjattu kuntosali	Korian Monitoimitalon kuntosali
-----------	-------------------	---------------------------------



KESKUSTAN ALUE JA KORIA
KUUSANKOSKI/JAALA
INKERONEN



Vesiliikuntaa toukokuussa

Kertamaksulliset vesijumpat järjestetään ajalla 6.5.–31.5.

Näille vesijumpille ei tarvitse ilmoittautua. Yhden kerran hinta on 3€ + uimahallimaksu, joka maksetaan ennen tunnin alkua uimahallin kassalle.

Ma	10.30 – 11.00	Kuusankosken uimahalli
Ma	13.15 – 13.45	Inkeröisten uimahalli
Ma	14.00 – 14.30	Haanojan Haalin uimahalli
Ti	10.30 – 11.00	Inkeröisten uimahalli
Ti	11.05 – 11.35	Inkeröisten uimahalli
Ti	13.30 – 14.00	Valkealan uimahalli
Ti	14.00 – 14.30	Haanojan Haalin uimahalli
Ti	14.30 – 15.00	Kuusankosken uimahalli
Ke	10.30 – 11.00	Haanojan Haalin uimahalli
Ke	14.50 – 15.20	Inkeröisten uimahalli
Pe	8.45 – 9.15	Haanojan Haalin uimahalli

Liikunnan tilavaraus palveluksessanne!

Kouvolan kaupungin liikuntapaikoille tehdään vuosittain jopa 70 000 varausta netissä Timmi-ohjelmalla kouvola.fi/timmi. Liikuntaseurojen ja muiden toimijoiden käytössä ovat liikunta- ja kuntosalit, uimahallien radat, nurmikentät ym. Tämän lisäksi Kouvolan kaupungilla on myös paljon maksuttomia liikuntapaikkoja, joita voi käyttää ilman varausta (skeittipaikat, kuntosalat, lähiliikuntapaikat ym.)

Timmissä voit selata tilatarjontaa ja löytää toiminnallesi sopivat tilat ja vuorot. Tilavarauksia hallinnoidaan kaupungin liikuntapalveluissa. Ammattilaisemme auttavat sinua tilavarauksiasi lisäksi mm. laskutukseen ja erityisryhmien liikuntakortteihin liittyvissä asioissa.

Eija Paavola (vas.), Marju Nevalainen ja Kirsi Temonen auttavat tilavarauksiin liittyvissä asioissa Porukkatalolla. Ota rohkeasti yhteyttä!



Liikuntatilojen varaukset Timmistä

Sähköinen tilavarauksjärjestelmämme Timmi auttaa sinua, kun haluat selvittää varatut vuorot tai hakea itse vuoroa. Voit selata ja varata tiloja osoitteesta kouvola.fi/timmi
Tilavarausten tavoitat myös p. 020 615 4220 tai Porukkatalolta, Savonkatu 23, 3. krs.



Uimahallit avoinna kesällä vuorovedoin!

(muutokset mahdollisia)

URHEILUPUISTON UIMAHALLI

avoinna 1.6. – 28.7.
ma, ke klo 13.00 – 21.00
ti, to, pe klo 06.00 – 21.00
la klo 10.00 – 18.00
su klo 11.00 – 18.00

Ulkoallas on avoinna 1.6.-28.7. uimahallin aukioloaikoina.
Halli suljettu 29.7. – 1.9.

HAANOJAN HAALIN UIMAHALLI, INKEROISTEN UIMAHALLI, KUUSANKOSKEN UIMAHALLI, VALKEALATALON UIMAHALLI

Suljettu 1.6. - 28.7.
Avoinna 29.7. alkaen normaalisti lukuun ottamatta Haanojan Haalin uimahallia.

ELIMÄEN PUUSTELLIN KORIAN UIMAHALLI

Suljettu 13.7. – 11.8.

Uimaan maksutta

- uimahalleissa juhlietaan 10-vuotiasta Kouvola!

Uimahalleissa vietetään myös juhlatuokioa kymmenvuotiaan Kouvolan kunniaksi. Uimahalliin ja uimahallin yhteydessä olevalle kuntosalille pääsee maksutta seuraavasti:

Inkeroinen	6.5.
Haali	7.5.
Urheilupuisto	8.5.
Kuusankoski	9.5.
Valkeala	10.5.
Koria	11.5.

10^{vuotta} Kouvola®

Uimarannoilla voit polskia koko kesän!

Kesä saapuu jälleen! Kouvolassa pääsee kesäisin pulkoimaan parilla kymmenellä 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.

VILVOITUSTA KOIRILLE

Kuumina kesäpäivinä moni haluaa viedä koirankin uimaan. Kouvolassa 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.



LIIKUNTAA AIKUISILLE

PERINTEINEN KOUVOLAN PYÖRÄVAELLUS 4.5.–31.8.

Pyörävaellus käynnistyy jälleen. Pyörävaelluskortteja saat 4.5. alkaen kaupungin uimahalleilta, kirjastoista tai Porukatalolta (Savonkatu 23).

Pyörävaelluskortteja ja leiman voit noutaa myös Lasten lauantaina 11.5. klo 11–14 kaupungin esittelypisteeltä kävelykatu Manskilla.

NYT POLKEMAAN KILOMETRIKISAA!

Valtakunnallinen Kilometrikisa käydään ajalla 1.5.–22.9. Kilometrikisa on yritysten, työyhteisöjen, osastojen, yhdistysten, seurojen tai minkä tahansa joukkueiden välinen leikkimielinen kilpailu. Sen järjestävät Pyöräilykuntien verkosto ry ja Suomi Pyöräilee -kampanja.

Ilmoittautuminen on avoinna nyt, ilmoita joukkueesi osoitteessa kilometrikisa.fi/teams/register/
Kilometrikisaan osallistuvat työyhteisöt voivat lisäksi ilmoittautua Kouvolan kaupungin omaan pyöräileville työyhteisöille suunnattuun arvontaan. Työyhteisöjen arvontaan voit osallistua lähettämällä työyhteisösi ja yhteyshenkilön nimen sekä yhteystiedot 1.6. mennessä osoitteeseen johanna.partanen@kouvola.fi.

TULE TESTAAMAAN KUNTOSI

Ti 21.5. klo 16.30–18.30 Urheilukenttä, Valkeala
Ke 22.5. klo 16.30–18.30 Keskusurheilukenttä, Kouvola
Mahdollisuus Ukk-kävelytestiin, Cooperin testiin ja 6 minuutin kävelytestiin.
Tarkemmat tiedot testeistä, hinnasto sekä ilmoittautuminen liikkuvakouvola.fi/testaus

ILMOITTAUDU MUKAAN KOLMEN KERRAN HYPOPRESSIVE STARTTIKURSSILLE!

Ti 14.5, 21.5 ja 28.5 klo. 15.30–16.30

Kouvola-talon tanssisali
Hypopressive-tekniikka on sarja hengitys- ja asentoharjoituksia, jotka on suunniteltu harjoittamaan erityisesti kehon keskustan lihaksia.

Osallistujamaksimi 15 hlöä.

Ilmoittautuminen auki 10.5. asti.
osoitteessa kuntapalvelut.fi/kouvola
Kurssimaksu 15€.

Tiedustelut: johanna.partanen@kouvola.fi
tai p. 020 615 8248

HALUATKO VERTAISOHJAAJAKSI?

VertaisVeturi- koulutuksen tarkoituksena on kouluttaa uusia ohjaajia ikääntyneiden liikuntaan. Liikuntaryhmän ohjauksessa yhdistyy huvi ja hyöty. Vertaisohjaaja pääsee itse mieluisan harrastuksen pariin ja samalla ikäihmisten ryhmä saa innostuneen ohjaajan. Koulutus on maksuton ja siihen voi osallistua kuka vaan liikunnasta kiinnostunut.

Koulutus järjestetään Porukatalolla ti 6.8 ja pe 16.8. ja Haanojan liikuntahallilla to 8.8 ja ti 20.8.

Ilmoittautuminen viimeistään ma 17.6.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
sami.lampila@kouvola.fi tai p. 020 615 7081

AINA LÖYTYY SYITÄ LIKKUA.

LIIKKEELLE!

Keskiviikkoisin klo 16.30–17.30 Urheilupuiston uimahallilla
Ei ilmoittautumista. Kokoontuminen uimahallin aulassa klo 16.15.

Kaipaatko alkusysäystä liikunnalle. Tämä on juuri sinulle. Saat apua ja vinkkejä liikunnan aloittamiseen. Parillisilla viikoilla liikunnanohjaaja antaa kuntosalioipastusta, parittomilla vesijuoksuopastusta. Ohjaus on maksutonta. Uimahalli- ja kuntosalimaksu maksetaan kassalle. Mukaan voit tulla milloin vain ja osallistua voit yhden tai useamman kerran. Toiminta tauolla arkipyhinä sekä heinä- ja elokuussa.

Tule mukaan!

Lisätietoja: p. 020 615 6374 / 020 615 8248 / kouvola.fi/liikkeelle

Kivaa kesäliikuntaa lapsille

Ke 5.6.– to 20.6. Kääkin luontokierros

Kääkin luontokierros Kuusankoskella, Valkealassa, Kouvolan keskustassa, Inkeröisissä, Elimäellä, Koriolla ja Jaalassa.

Ti 11.6. Tempputiistai klo 10-13, Lyseon liikuntahalli (Palomäenkatu 31)

Avoin ja maksuton liikuntatapahtuma alakouluikäisille. Alle 5-v. vanhemman kanssa.

To 13.6. Seikkailupäivä klo 10-13, Urheilupuisto (puisto Lumon Areenan vieressä)

Avoin ja maksuton liikuntatapahtuma alakouluikäisille. Alle 5-v. vanhemman kanssa.

Perheliikuntaa Keskuspuistossa kesä-elokuussa

Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo järjestää kesällä lapsiperheille suunnattuja, ohjattuja perheliikuntatuokioita Kouvolan Keskuspuistossa.

Maksuttomat perheliikuntatuokiot 3.6.–2.8. aamupäivisin klo 10 ja 11 maanantaista perjantaihin.

Tuokion kesto 20-30 min / tuokio.

Ylös sohvan pohjalta

Tarkemmat tiedot tapahtumista ja muuta kesäliikuntaa liikkuvakouvola.fi/lastenkesaliikunta

SPORTTITORI
LIIKUNTAVÄLINEET KIERTOON!
TUO sinulle tarpeettomat, käyttökuntoiset liikuntavälineet Sporttorille.
HANKI Sporttorilta tilalle sopivia tuotteita edullisesti.
SPORTTITORI
Parik Ekomaan Kuusaantie 1, 45130 Kouvola
Avoinna ma-pe klo 10-17
AINA LÖYTYY SYITÄ LIKKUA.

Kävelykatu Manskilla lauantaina 11.5. klo 11-14

LIIKUNTAVÄLINEET KIERTOON SPORTTITORILLA!

Nyt kurkkaamaan kaappeihin, onko siellä pieneksi jääneitä nappiksia, rullaluistimia, pyöräilykypäriä tai muuten vaan tarpeettomia liikuntavälineitä. Voit tuoda vanhoja, mutta käyttökuntoisia liikuntavälineitä Sporttitori-kierrätyspisteeseen ja samalla ottaa itselle sopivia kierrätyskseen tuotuja liikuntavälineitä. Vaatteita emme ota kiertoon.

Sporttitori -piste on 11.5. Lasten Lauantain tapahtumassa klo 11-14 Manskilla kaupungin liikuntapalveluiden ständillä.

Kiertoon menemättömät liikuntavälineet viedään Parik Ekomaan Sporttorille, josta ne myydään eteenpäin edulliseen hintaan.

Kierrätystavaroiden vastaanotto toimii normaalisti arkisin klo 10-17 osoitteessa Kuusaantie 1.

Opettaja! Olethan jo ilmoittanut luokkasi päivätapahtumaan? Mukaan ehtii vielä. Ota yhteys heidi.haapiainen@kouvola.fi

HEP!

NYT LIKUTAAN SATASELLA SYKESATA!

to 9.5.2019 klo 16.00–19.30
Kouvolan jäähallilla

- Avoin, liikunnallinen ja maksuton tapahtuma, jossa viihtyvät niin perheen pienimmät kuin koululaisetkin aikuisia unohtamatta.
- Mukana mm. pomppulinat, seikkailupomput, actionrata ja kuplafutis.
- Pientä purtavaa mahdollista ostaa KPL:n kioskista.

Katso tarkempi ohjelma www.liikkuvakouvola.fi/sykesata!



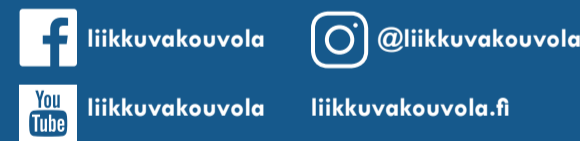
10 vuotta Kouvola®

AINA LÖYTYY SYITÄ LIKKUA.

LIKKUVAKOUVOLA

Liikkuvakouvola -sivusto tuo esille Kouvolan alueen liikuntatoimijoita. Sivustolta löydät helposti ajankohtaisimmat liikuntatapahtumat sekä paikalliset liikuntamahdollisuudet. Jaamme monipuolisesti erilaisia treenivinkkejä, videoita ja linkkejä.

Tavoitteenamme on kuntalaisten liikunnan lisääminen ja aktiivisen arjen omaksuminen. Seuraa meitä Facebookissa, Instagramissa ja YouTubeissa.



AINA LÖYTYY SYITÄ LIKKUA.

kouvola.fi/liikunta-liikkuvakouvola.fi

Julkaisija: Kouvolan kaupunki / liikunta • liikunta@kouvola.fi
Marika Peltonen, liikuntakoordinaattori
marika.peltonen@kouvola.fi, p. 020 615 8436