



LIKKUVAKOUVOLA

Syksy 2021

LIIKUNTAPALVELUT

Yhteystiedot

Liikuntapäällikkö

Teemu Mäkipaakkanen
p. 020 615 8228
Varuskuntakatu 11, Kouvola

Liikuntakoordinaattori

Marika Peltonen
p. 020 615 8436
Varuskuntakatu 11, Kouvola

Liikunnanohjaajat

Elimäki, Inkeroinen, Korja, Myllykoski

Jarmo Larimo p. 020 615 6067

Jaala

Sami Lampila p. 020 615 7081

Keskusta

Sami Lampila p. 020 615 7081
Johanna Partanen p. 020 615 8248
Heidi Haapiainen p. 020 615 6374

Kuusankoski

Suvi Karjalainen p. 020 615 4234

Valkeala

Johanna Immonen p. 020 615 7551

Liikuntaneuvonta

Lapset ja nuoret

Heidi Haapiainen p. 020 615 6374

Aikuiset ja ikääntyneet

Eila Vanhala p. 020 615 7625

Elimäen ja Keltakankaan terveysasemat

Johanna Partanen p. 020 615 8248

s-posti: etunimi.sukunimi@kouvola.fi

SYYSKAUSI

30.8.-3.12.2021
Syyslomaviikolla 43
(25.-31.10.) ei ryhmiä.

*Huom! Syksyn ylioppilas-
kirjoitukset vaikuttavat
syyskuussa keskustassa
Lyseon ja Kuntotalon
liikuntaryhmiin.*

KEVÄTKAUSI

10.1.-29.4.2022
Hiihtolomaviikolla 9
(28.2.-6.3.)
ei ryhmiä

SISÄLLYSLUETTELO

<u>Yhteystiedot</u>	<u>2</u>
<u>Liikuntatoiminta, liikuntaneuvonta</u>	<u>4</u>
<u>Liikkeelle! -toiminta, liikuntaneuvonta Virtaamossa</u>	<u>5</u>
<u>Syksyn teematiistait Virtaamossa, luennot</u>	<u>6</u>
<u>Avoimet vesijumpat, Liikkuvakouvola</u>	<u>7</u>
<u>Livestriimatut Teams-ryhmät</u>	<u>8</u>
<u>Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin</u>	<u>9</u>
<u>Hinnasto</u>	<u>10</u>
<u>Liikuntaryhmien tuntiselosteet</u>	<u>11</u>
<u>Keskustan liikuntaryhmät</u>	<u>12</u>
<u>Kuusankosken liikuntaryhmät ja Jaalan liikuntaryhmät</u>	<u>13</u>
<u>Valkealan, Elimäen ja Korian liikuntaryhmät</u>	<u>14</u>
<u>Inkeroinen ja Myllykosken liikuntaryhmät</u>	<u>15</u>
<u>Yhteistyöryhmät</u>	<u>16</u>
<u>Vertaisohjatut liikuntaryhmät</u>	<u>18</u>
<u>Uimahallit</u>	<u>23</u>

LIIKUNTATOIMINTA

Kouvolan kaupungin liikuntapalveluiden tärkeimpinä tavoitteina on kaupunkilaisten liikunnan lisääminen, liikuntamyönteisten asenteiden herättäminen ja näin elinikäisen liikuntaharrastuksen löytäminen.

Liikuntatoiminnalla pyritään luomaan edellytykset omaehtoiseen tai eri tahojen järjestämän liikunnan harrastamiseen. Toiminnassa hyödynnetään eri liikuntapaikkoja ympäri Kouvola. Tärkeänä tehtävänä on myös kehittää paikallista ja alueellista yhteistyötä, sekä järjestää terveyttä edistävää liikuntaa erityisryhmät huomioiden.

Erityisliikunta

Erityisliikunnan ryhmät ovat avoimia kaikille erityisryhmiin kuuluville diagnooseista riippumatta. Ryhmissä huomioidaan kuitenkin ensisijaisesti kohderyhmään kuuluvat henkilöt ja tunnetaan rakennetaan heidän tarpeitaan vastaaviksi. Aikuisten erityisliikuntaryhmät järjestetään päivisin.

Terveysliikunta

Terveysliikuntaryhmät ovat avoimia kaikille aikuisille ja ikääntyneille liikkujille. Ryhmät soveltuvat hyvin myös liikuntaharrastusta aloitteleville henkilöille. Tunneilla ei ole vaikeita askelsarjoja.



Liikkeelle!

Liikkeelle! -toiminta on tarkoitettu kuntosali- tai vesijuoksuharrastusta aloittaville. Ohjaus on maksutonta (uimahalli- ja kuntosalimaksu maksetaan kassalle). Ota yhteys alueesi liikunnanohjaajaan ja varaa aika henkilökohtaiseen opastukseen.

Keskusta: 020 615 7625 tai 020 615 8248

Kuusankoski: 020 615 4234

Valkeala: 020 615 7551

Inkeroinen, Elimäki: 020 615 6067

Koria, Jaala: 020 615 7081

LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu niille, joilla arkiliikunta jää liian vähäin, joille liikunnan aloittaminen tai sen säännölliseksi saaminen on vaikeaa tai joilla terveydentila rajoittaa liikkumista.

Lapsille ja nuorille sekä aikuisille ja ikääntyneille on Kouvola omat vastaanotot (ks. sivu 2).

Toiminta on maksutonta.

Tarkemmat tiedot

kouvola.fi/liikuntaneuvonta.

LIIKUNTANEUVONTA VIRTAAOSSA

Liikunnanohjaaja tavattavissa Terveys- ja hyvinvointipiste Virtaamossa tiistaisin klo 13-16 ilman ajanvarausta. Ohjausta, tukea ja neuvontaa liikumiseen - tule rohkeasti keskustelemaan. Lisäksi Virtaamossa toimii liikuntavälinelinaus. Tule tutustumaan!

Terveys- ja hyvinvointipiste VIRTAAO
Kauppa-keskus Valtari,
Kouvola, Kouvola, Kouvola
Aukioloajat osoitteesta
kouvola.fi/virtaamo



SYKSYN 2021 TEEMATIISTAIT VIRTAAMOSSA:

Liikunnan palveluohjaus 17.8. klo 13–16

Ohjattu syyskausi starttaa 30.8. Esittelyssä syyskauden ohjattua liikuntatoimintaa. Henkilökohtaista tukea sopivan liikuntaryhmän löytymiseksi ja ilmoittautumiseen. Nouda syyskauden esite.

Hula, hula! 7.9. alustus klo 14

Painohulavanne on hauska tapa aktivoitua esimerkiksi kotona. Vinkkejä miten vanteen saa pyörimään ja mitä harjoittelussa on hyvä ottaa huomioon. Esittelyssä myös muut lainattavat liikuntavälineet. Osallistujien kesken arvotaan hulavanne.

Puhtia lihaksiin! 21.9. alustus klo 14

Lihasmassa ja voimat alkavat hiipua yli 50-vuotiaana. Vanhetessa vauhti vain kiihtyy. Paljon on kuitenkin tehtävissä! Vinkkejä lihasten hyvinvointiin ja lihaskadon ehkäisyyn.

Paino hallintaan! 5.10. alustus klo 14

Alustus käsittelee painonhallinnan perusteita, auttaa pohtimaan painoosi vaikuttavia tottumuksiasi ja arkipäivän valintojasi. Tarjous! InBody-mittaus klo 13-16 vain 15 € (käteinen).

Syystanssit 2.11. klo 14–15

Edistetään terveyttä tanssimalla. Tule tanssimaan tai vain nauttimaan elävästä musiikista. Tahdittajina Liisa ja Ami.

Pysytään pystyssä 7.12. alustus klo 14

Asiaa kaatumisen ehkäisystä. Varmuutta ulkoiluun lihaskunto- ja tasapainoharjoittelulla.

Terveys- ja hyvinvointipiste Virtaamo, Kauppakeskus Valtari, Kouvolaankatu 15

Tiesitkö?

Seurat ja yhdistykset voivat tilata liikkumiseen liittyviä luentoja. Luentojen hinta 55 €.

Tilattavien luentojen aiheita mm.

- Liikkumalla terveyttä – hyvä tietää terveysliikunnasta
- Aikuisten liikuntasuosituks
- Liikkumisen merkitys hyvinvoinnin kannalta

- Liikunta ja ravitsemus
- Liikunta ja raskaus
- Luustoterveys
- Astma ja liikunta
- +65 Vireyttä liikkumalla!
- Kaatumisen ehkäisy
- Painonhallinnan perusteet

Kysy lisää! p. 020 615 7625

AVOIMET VESIJUMPAT – LOISKIS!

Avoimille vesijumpille ei tarvitse ilmoittautua. Tule silloin, kun sinulla on vesijumppafiilis! Hinta 3,50 € + uimahallimaksu/kerta (maksetaan uimahallin kassalle).

AVOIMET VESIJUMPAT SYYSKAUDELLE 30.8.–3.12.2021 (PL. VKO 43)

maanantaisin klo 11.30–12.00	Urheilupuiston uimahalli
maanantaisin klo 14.30–15.00	Kuusankosken uimahalli
tiistaisin klo 14.45–15.15	Inkeröisten uimahalli

LIKKUVAKOUVOLA

Liikkuvakouvola -sivusto tuo esille Kouvolan alueen liikuntatoimijoita. Sivustolta löydät helposti ajankohtaisimmat liikuntatapahtumat ja paikalliset liikuntamahdollisuudet. Jaamme myös monipuolisesti erilaisia treenivideoita ja –vinkkejä, käy tutustumassa!

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

 Youtube: [liikkuvakouvola](#)  facebook.com/liikkuvakouvola  [@liikkuvakouvola](https://instagram.com/liikkuvakouvola)

*Syys- ja hiihtoloma-
viikkojen
ohjelmaa
lapsille ja
perheille
osoitteessa
[kouvola.fi/
lastenliikunta](https://kouvola.fi/lastenliikunta)*



OHJATTUA LIIKUNTAA KOTIIN – Livestriimatut Teams-ryhmät

Ryhmät toteutetaan syyskaudella ajalla 30.8.–3.12.2021 (pl. vko 43).
Striimattujen ryhmien hinta 20 €/kaksi ryhmää/kausi.

Ilmoittautumiset sähköpostilla suoraan sen Teams -kokonaisuuden ohjaajalle, johon haluat ilmoittautua. Ohjaaja lähettää sinulle vahvistusviestin, jossa saat tarkemmat ohjeet.

Ilmoittautuminen alkaa viikolla 33 ja paikkoja riittää kaikille. Jos et saa vahvistus- ja ohjeistusviestiä viikon kuluessa ilmoittautumisestasi, olethan uudelleen yhteydessä ohjaajaan.

Lisätietoja kouvola.fi/liikuntaryhmat

TEAMS 1./JARMO LARIMO/ jarmo.larimo@kouvola.fi	
ke 13.00–13.45	Lihaskunto (parillinen viikko)/keppijumppa (pariton viikko)
ke 14.00–14.45	Venyttely

TEAMS 2./JARMO LARIMO/ jarmo.larimo@kouvola.fi	
to 12.00–12.30	Tuolijumppa
to 12.45–13.30	Venyttely

TEAMS 3./SUVI KARJALAINEN/ suvi.karjalainen@kouvola.fi	
ma 14.00–14.45	Venyttely
ti 13.00–13.45	Kuntopiiri



ILMOITTAUTUMINEN LIIKUNTARYHMIIN

Kauden 2021–2022 liikuntaryhmiin ilmoittautuminen alkaa kaupunginosakohtaisesti viikolla 33. Ennakoilmoittautumisryhmät löydät esitteen sivuilta 12–21. Ilmoittautumiset ovat sitovia. Peruutukset on tehtävä liikunnanohjaajalle 10.9.2021 mennessä.

Ilmoittautumiset Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmän kautta osoitteessa kuntapalvelut.fi/kouvola

- Kuusankosken ja Jaalan ryhmät ma 16.8. klo 9.00 alkaen
- Kouvolan keskustan ryhmät ti 17.8. klo 9.00 alkaen
- Valkealan, Inkeröisten, Korian ja Elimäen ryhmät ke 18.8. klo 9.00 alkaen

Ilmoittautumiset soittamalla edellä mainittuina päivinä klo 9–12 seuraaviin numeroihin:

- 020 615 6067
- 020 615 8248
- 020 615 7625
- 020 615 6374
- 020 615 7551

(vastaajaan jätettyjä viestejä tai tekstiviestejä ei huomioida)

Viikon 33 jälkeen vapaita paikkoja ryhmiin voit tiedustella kaupunginosasi liikunnanohjaajalta.

Ohjaajan sairastuessa pyritään tilalle saamaan sijainen, joka on liikunta-alan ammattilainen. Jos sijaista ei saada, tunti joudutaan perumaan. Peruttuja tunteja ei hyvitetä. Asiakkaita ei ole vakuutettu kaupungin puolesta. Pidätämme oikeudet muutoksiin kauden aikana. Syyskausi 30.8.–3.12.2021.

Syksyllä ryhmiin ilmoittautuneet siirtyvät automaattisesti kevätkaudelle. Jos asiakas ei jatka ryhmässä keväällä, on ilmoittautuminen peruttava 14.1. mennessä puhelimitse tai sähköpostilla oman ryhmän liikunnanohjaajalle. Vastaajaan jätettyjä viestejä ei huomioida. Kevätkausi 10.1.–29.4.2022.

VELOITAMME KAUSIMAKSUN, MIKÄLI OSALLISTUMISTA EI OLE PERUTTU MÄÄRÄAIKAAN MENNESSÄ.

TIETOA SYKSYN LIIKUNTATOIMINNASTA

Tule tutustumaan syksyn liikuntatarjontaan! Tarjolla tietoa mm. kaupungin liikuntaryhmistä ja niihin ilmoittautumisesta.

ti 17.8. klo 13–16, Terveys- ja hyvinvointipiste Virtaamo/Eila Vanhala
Terveys- ja hyvinvointipiste Virtaamo Kauppakeskus Valtari, Kouvola, Kouvola, Kouvola, Kouvola

17.8.

HINNASTO

Terveys- ja erityisliikuntaryhmät
30,50 €/liikuntaryhmä/kausi

Livestriimatut ryhmät
20 €/kaksi ryhmää/kausi

Avoimet vesijumpat
Kertamaksullinen vesijumppa on kaikille avoin, hinta 3,50 € + uimahallimaksu, ei ilmoittautumisia.

LIIKUNTARYHMIEN MAKSUT

Puhelimitse tai netin kautta ilmoittautumisen jälkeen asiakkaalle lähetetään lasku. Ryhmän voi halutessaan myös maksaa netti-ilmoittautumisen yhteydessä verkkopankin kautta.

Kausimaksujen lisäksi vesiliikunnoissa on uimahallimaksu.

Peruutustapauksissa veloitamme kausimaksun, mikäli ilmoittautumista ei ole peruttu määräaikaan (syyskaudella 10.9. ja kevätkaudella 14.1.) mennessä.

Kuntotalon ja Kouvola-talon tunneille oma alusta mukaan!



LIIKUNTARYHMIEN TUNTISELOSTEET

KAHVAKUULA Toiminnallinen kahvakuulaharjoittelu kehittää lihaskestävyyttä, voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta.

KEHITYSVAMMAISTEN LIIKUNTA Mukautettua liikuntaa kohderyhmä huomioiden erikseen sovitun ohjelman mukaisesti.

KEHONHALLINTA Kehoa vahvistavia, liikkuvuutta ja ryhtiä parantavia harjoituksia. Tunnilla painotetaan liikkeiden oikeaa ja hallittua suorittamista.

KUNTOSALI-CIRQUIT Kuntosaliharjoittelua kiertoarjoitteluna.

KUNTOSALI, NEUROLOGISIA SAIRAUKSIA SAIRASTAVAT Sovellettua kuntosaliharjoittelua henkilöille, jotka sairastavat neurologista sairautta.

LIHASKUNTO Lämmittely yksinkertaisilla askelsarjoilla ja erilaisia lihaskuntoliikkeitä. Lopuksi venyttelyt.

LIVESTRIIMATTU TEAMS JUMPPA Jumpaa etänä Teams-sovelluksen välityksellä. Vain ohjaajan ääni kuuluu ja kuva näkyy ruudulla.

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT Eri liikuntalajeja erikseen sovitun ohjelman mukaisesti.

OMATOIMIKUNTOSALI Kolmella ensimmäisellä kerralla paikalla liikunnanohjaaja, joka opastaa laitteiden turvallisen käytön ja kuntosaliharjoittelun perusteet. Tämän

jälkeen ryhmä jatkaa omatoimisesti. Utin ja Inkeröiden ryhmässä ei ohjaajaa.

PILATES Kehonhallintatekniikka, joka vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, kehittää voimaa, liikkuvuutta ja parantaa ryhtiä.

SELKÄJUMPPA Tunnilla keskitytään niskan ja selän alueen asentoa ylläpitäviin lihaksiin.

SOVELLETTU KUNTOSALI Toimintakykyä ylläpitävää sekä parantavaa yksilöllistä kuntosaliharjoittelua pienryhmässä toimintakyvyltään heikentyneille.

TANSSILIIKUNTA Liikuntaa ilman paria musiikin tahdissa.

TASAPAINOKUNTOSALI Kuntosaliharjoittelua lisättyinä tasapainoliikkeillä.

TASAPAINORYHMÄ Harjoitetaan sekä tasapainoa että lihaskuntoa kiertoarjoitteluna.

VENYTTELY Lyhyt alkulämmittely, jonka jälkeen eri lihasryhmien venyttelyä.

VESIJUOKSU Vesiliikuntaa syvässä vedessä välineenä vesijuoksuvyö.

VESILIIKUNTA Vesiliikuntaa veden vastusta tehokkaasti hyödyntäen.

VESILIIKUNTA (ERL) Matalan kynnyksen tunti, joka on tarkoitettu erityisryhmiin kuuluville diagnooseista riippumatta.

Kouvolan keskustan liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA			
Maanantai	10.00–10.45	Pilates	Kuntotalon peilisali
	11.30–12.00	Avoin vesijumppa	Urheilupuiston uimahalli
	14.00–15.00	Ohjattu kuntosali	Haanojan Haali
Tiistai	9.30–10.15	Vesiliikunta	Urheilupuiston uimahalli
	13.30–14.30	Ohjattu kuntosali	Haanojan Haali
Keskiviikko	14.00–14.45	Vesiliikunta	Urheilupuiston uimahalli
Torstai	9.30–10.15	Vesiliikunta	Urheilupuiston uimahalli
	11.30–12.30	Kuntosali-circuit	Lyseon liikuntahallin kuntosali

ERITYISLIKUNTA			
Maanantai	14.00–15.00	Tasapainokuntosali	Ikäasema
Tiistai	9.30–10.30	Neurologinen kuntosali	Haanojan Haali
	11.30–12.30	Kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
	12.30–13.30	Sovellettu kuntosali	Haanojan Haali
	15.30–16.15	Kehitysvammaisten liikunta	Haanojan Haalin judosali
	16.00–17.00	Nuorten kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
Keskiviikko	9.00–9.45	Tasapainoryhmä	Haanojan Haalin judosali
	10.30–11.30	Sovellettu kuntosali	Haanojan Haali
Torstai	14.00–15.00	Sovellettu kuntosali	Ikäasema

Muistathan!

Kuntotalon ja
Kouvola-talon
tunneille
oma alusta
mukaan!



Kuusankosken liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA			
Maanantai	11.00–11.45	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
	14.30–15.00	Avoin vesijumppa	Kuusankosken uimahalli
Keskiviikko	12.00–12.45	Vesijuoksu	Kuusankosken uimahalli
	13.00–13.45	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
Torstai	8.45–9.30	Vesijuoksu	Kuusankosken uimahalli
	10.00–11.00	Kuntosali-circuit	Urheilutalon voimailusali
	11.30–12.15	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli

ERITYISLIKUNTA			
Maanantai	9.30–10.30	Sovellettu kuntosali	Urheilutalon voimailusali
	12.00–12.30	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
	12.00–13.30	Omatoimisulkapallo	Urheilutalon liikuntasali
Tiistai	10.00–11.00	Sovellettu kuntosali	Urheilutalon voimailusali
	11.00–12.00	Ohjattu kuntosali	Urheilutalon voimailusali
	15.30–16.30	Kehitysvammaisten liikunta	Kalliosuojan palloilusali
Keskiviikko	9.00–10.00	Tasapainoryhmä	Urheilutalon voimailusali
	10.15–11.00	Venyttely	Urheilutalon judosali
Torstai	13.15–14.15	Ohjattu kuntosali	Kalliosuojan kuntosali

Jaalan liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA (TL) JA ERITYISLIKUNTA (ERL)			
Maanantai	9.30–10.30	Kuntosali (ERL)	Jaalan palloiluhalli
	10.45–11.45	Kuntosali-circuit (TL)	Jaalan palloiluhalli
	12.30–13.30	Kuntosali-circuit (TL)	Jaalan palloiluhalli

Valkealan liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA			
Maanantai	10.30–11.30	Kuntosali-circuit	Valkealatalon kuntosali
	12.00–12.45	Vesiliikunta	Valkealatalon uimahalli
Tiistai	10.45–11.45	Omatoimikuntosali	Valkealatalon kuntosali
	12.15–13.00	Vesiliikunta	Valkealatalon uimahalli
	13.45–14.30	Kahvakuula	Valkealatalon painisali
Keskiviikko	10.00–11.00	Kuntosali-circuit	Valkealatalon kuntosali
	11.30–12.15	Vesiliikunta	Valkealatalon uimahalli
	17.00–18.00	Omatoimikuntosali	Uttihallin kuntosali
Torstai	10.30–11.15	Venyttely	Valkealatalon painisali
	11.30–12.30	Omatoimikuntosali	Valkealatalon kuntosali

ERITYISLIIKUNTA			
Maanantai	13.30–14.15	Mielenterveyskuntoutujat	Valkealatalon painisali
Tiistai	9.00–10.00	Sovellettu kuntosali	Valkealatalon kuntosali
Keskiviikko	9.00–9.30	Vesiliikunta	Valkealatalon uimahalli
	13.00–13.45	Kehitysvammaisten liikunta	Valkealatalon painisali
Torstai	9.00–10.00	Veteraanien kuntosali	Valkealatalon kuntosali

Elimäen ja Korian liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA (TL) JA ERITYISLIIKUNTA (ERL)			
Maanantai	9.30–10.30	Ohjattu kuntosali (ERL)	Korian monitoimitalo
	10.45–11.15	Tuolijumppa (ERL)	Korian monitoimitalo
Keskiviikko	13.00–14.00	Sovellettu kuntosali (ERL)	Korian monitoimitalo
Torstai	8.45–9.45	Ohjattu kuntosali (TL)	Elimäen kuntosalit
	10.30–11.30	Kuntosali-circuit (TL)	Korian monitoimitalo

Inkeröisten ja Myllykosken liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA			
Maanantai	13.15–14.00	Vesiliikunta	Inkeröisten uimahalli
Tiistai	9.00–10.00	Kuntosali-circuit	Inkeröisten uimahalli/kuntosali
	10.15–11.00	Vesiliikunta	Inkeröisten uimahalli
	14.45–15.15	Avoin vesijumppa	Inkeröisten uimahalli

ERITYISLIIKUNTA			
Maanantai	9.00–10.00	Ohjattu kuntosali	Inkeröisten uimahalli/kuntosali
	11.45–12.45	Ohjattu kuntosali	Inkeröisten uimahalli/kuntosali
Tiistai	11.05–11.35	Vesiliikunta	Inkeröisten uimahalli
	13.00–14.00	Kehitysvammaiset, Vapriikki	Vaihtuva ohjelma ja paikka
Keskiviikko	9.30–10.45	Sovellettu kuntosali	Myllykosken seuratalo
	11.00–12.15	Sovellettu kuntosali	Myllykosken seuratalo
Perjantai	10.00–11.00	Peltokujan päivä-toiminta	Inkeröisten uimahalli/kuntosali



Yhteistyöryhmät kaudella 2021–2022

KYMENLAAKSON OPISTO			
Torstai	9.30–10.30	Tanssiliikunta + venyttely	Anjalan Urheilutalo (muutokset mahdollisia)

Lukuvuosimaksu: 64 €

Kurssimaksu kattaa koko lukuvuoden. Laskutetaan kahdessa erässä (syksyllä ja keväällä).

Syyskausi 9.9.–2.12.2021 (viikolla 43 ei ryhmiä)

Kevätkausi 13.1.–7.4.2022 (viikolla 9 ei ryhmiä)

Ilmoittautuminen:

Ilmoittautumiset ajalla 11.–27.8 osoitteessa kyme.fi tai toimittamalla Kymenlaakson opiston oppaan lomake toimistolle (Marintie 9, Inkeroinen).

Lisätiedot: p. 020 711 8531 (klo 9–14), kyme.fi ja toimisto@kyme.fi

KOUVOLAN KANSALAIPOISTO			
Keskiviikko	9.30–10.30	Aamun tanssiliikunta + venyttely	Kalliosuojan peilisali

Kausimaksu: 30 €

Ilmoittautuminen:

Ma 16.8. klo 10.00 alkaen opistopalvelut.fi/kouvola, p. 020 615 4116 tai opiston toimistossa (Salpausselänkatu 38, Kouvola).

Lisätiedot:

kouvolangansalaisopisto.fi/
ilmoittautuminen.



LIIKUNTA- JA VOIMISTELUSEURA TEMPO			
Maanantai	11.00–11.45	Lihaskunto	Kalliosuojan palloilusali
	12.00–12.45	Venyttely	Kalliosuojan peilisali
	15.00–15.45	Kehonhallinta	Kouvola-talo
Tiistai	9.45–10.30	Lihaskunto	Haanojan haalin judosali
	10.40–11.25	Venyttely	Haanojan haalin judosali
	14.30–15.15	Tanssiliikunta	Kuntotalo
	15.20–16.05	Venyttely	Kuntotalo
Keskiviikko	10.00–10.45	Lihaskunto	Haanojan haalin judosali
	10.55–11.40	Venyttely	Haanojan haalin judosali
	9.30–10.15	Lihaskunto	Lehdokki
	10.15–11.00	Venyttely	Lehdokki
Torstai	9.30–10.15	Selkäjumppa	Kuntotalo

Syyskausi: 23.8.–12.12.2021

Ilmoittautuminen:

Ensisijaisesti puhelimitse 9.8–12.8. (viikko 32):

ma, ti, ke, to klo 8.00–10.00 ja 15.00–18.00

16.8.–19.8. (viikko 33): Ti, ke, to, klo 16.00–18.00

numeroon **040 501 8279** tai Tempon toimistolla (Ilmarinkuja 3) viikoilla 34–35.

Toimiston aukioloajat osoitteesta liikuntaseuratempo.fi heinäkuun alusta lähtien.

Kausimaksu:

30€ + 5 €:n jäsenmaksu (laskutetaan kerran toimintakauden 2021–2022 vuoden aikana). Saat ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiisi laskun, jolla voit maksaa osallistumisen. Mikäli sähköpostiosoitetta ei ole, saat laskusi ohjaajalta ensimmäisen tunnin yhteydessä. Suosittelemme maksua ensisijaisesti laskulla, mutta osallistumisen voit maksaa myös käteisellä toimistolla sen aukioloaikoina.

Yhteystiedot:

Kyselyt ja lisätiedot ensisijaisesti sähköpostitse toimisto@liikuntaseuratempo.fi (puheluihin emme pysty heti reagoimaan).



VERTAISOHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

Vertaisohjaajat ovat vapaaehtoisia liikuntaryhmien ohjaajia, jotka toimivat terveyttä edistävän liikunnan innostajina. Liikuntapalvelut kouluttaa uusia vertaisohjaajia sekä järjestää mm. ideapäiviä. Tarkemmat tiedot vertaisohjaajakoulutuksista ja vertaistoiminnasta kouvola.fi/vertaisohjattuliikunta.

Lisätietoja:

Marika Peltonen
liikuntakoordinaattori
p. 020 615 8436,
marika.peltonen@kouvola.fi

Sami Lampila
liikunnanohjaaja
p. 020 615 7081
sami.lampila@kouvola.fi

Syksyn 2021 vertaisohjatut liikuntaryhmät

Ryhmät ovat pääsääntöisesti ikääntyneille suunnattuja ja maksuttomia ellei toisin mainita. Tarkemmat tiedot ryhmistä yhteysenkilöltä.

***Ryhmän syyskausi 30.8.–30.11.2021 (ei vko 43)**

Kouvolan keskustan alue

Kuntosali	ma 8.45–9.45*	Haanojan Haalin kuntosali (ilmoittautuminen vko 33 Hellewin kautta, ks. s. 9)	Yhteysenkilö Heljä Koivu p. 040 5688 601
	ma 10.00–11.00*	Urheilupuiston uimahallin hallin kuntosali	Ohjaaja Arja Hult-Yrjönen p. 050 562 2295
	ma 16.00–17.00	Lyseon lukion kuntosali Eläkeläisliitto (jäsenmaksu)	Ohjaaja Hanna Sarlo p. 040 535 8883
	ti 10.00–11.15*	Käpylän palvelukeskus	Ohjaaja Anneli Malinen
	ti 10.30–11.30*	Haanojan Haalin kuntosali	Ohjaaja Marianne Yrjölä p. 0400 884 713
	to 11.00–12.00*	Haanojan Haalin kuntosali	Ohjaaja Tarja Toivonen p. 045 260 1880
	pe 11.30–12.30*	Lyseon lukion kuntosali (ilmoittautuminen vko 33 Hellewin kautta, ks. s. 9)	Yhteysenkilö Anneli Malinen
Sisä-curling	pe 14.00–15.30*	Lehdokin nuorisotilojen liikuntasali	Ohjaaja Ismo Sinkkonen p. 040 573 9654
Kunto-jumppa	ti 10.00–11.00	Kouvola-talo Eläkeliitto (jäsenmaksu)	Ohjaaja Hanna Sarlo p. 040 535 8883
	ke 10.05–10.50	Kouvola-talo Kymenlaakson sydänpiiri ry (jäsenmaksu)	Yhteysenkilö Tarja Mänttari p. 050 528 2019
Taiji	to 10.45–11.45	Hallituskatu 7 B, Kouvolan Seudun Muisti ry:n tiloissa ajalla 2.9.–2.12. (ei 30.9., 28.10. ja 25.11.)	Ohjaaja Lilja Roitto p. 050 521 6883 Aloittelijoille, avoin ja maksuton

Kuusankoski, Voikkaa, Jaala

Tuoli-jumppa	to 10.15–10.45	Kettumäen palvelukeskus, Väentupa	Lisätietoja Kati Kunnaala p. 040 716 4330
	to 10.30–11.30*	Eläkeliiton Jaalan yhdistys	Kaikille avoin, maksuton
Qigong Kiinalaista tasapaino-liikuntaa	ti 10.15–11.00	Kettumäen palvelukeskus, Väentupa	Lisätietoja Kati Kunnaala p. 040 716 4330
Tasapainoryhmä	ma 10.30–12.00*	Kuusankosken Urheilu-talo/judo- ja painisali	Ohjaaja Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	to 8.30–10.00*	Kuusankosken Urheilutalo judo- ja painisali	Ohjaaja Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	to 16.00–17.00	Huhdasjärven kylätalo	Ohjaaja Inkeri Riihimäki p. 044 3377 000
Lentopallo	ma ja ke 15.00–16.30*	Kuusankosken Urheilutalo	Ohjaaja Esa Rantalainen p. 0400 554 277
Kuntosali	ma 8.30–9.30*	Kuusankosken Urheilutalon kuntosali	Yhteyshenkilö Veijo Oinonen p. 040 5843 804
	ma 10.30–12.00*	Kuusankosken Urheilutalo	Ohjaaja Timo Kekkonen p. 040 5560 515
	ti 9.00–10.00*	Kuusankosken Urheilutalon kuntosali ilmoittautuminen vko 33 (Hellewin kautta, ks. s. 9)	Ohjaaja Kari Siren p. 040 517 6071
	ke 15.00–16.00*	Kuusankosken Urheilutalon kuntosali, miehet	Yhteyshenkilö Timo Nyberg p. 0400 2860 29

Kuntosali	to 8.30–10.00*	Kuusankosken Urheilutalon kuntosali	Ohjaaja Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	to 15.30–16.30*	Kettumäen palvelukeskus (16.9.-9.12.)	Ohjaaja Kari Siren p. 040 517 6071
	to 18.00–19.00*	Jaalan Palloiluhallin kuntosali	Ohjaaja Oili Valkeapää p. 045 101 2119
Venyttely	pe 14.15–15.15*	Kuusankosken Urheilutalon painisali, miehet	Yhteyshenkilö Timo Nyberg p. 0400 2860 29



Myllykoski, Korja, Ummeljoki

Kuntosali	ma-su	Myllykosken seniorisali (Myllykosken seuratalo, Myllykoskentie 3)	Lisätietoja: Myllykosken Latu, Ville Loisa p. 050 405 7505
	ma 7.55-8.55	Korian monitoimitalo Korian Eläkkeensaajat (jäsenmaksu)	Yhteyshenkilö Risto Pihkala
	ti 9.00-10.00	Korian monitoimitalo Eläkeliiton Elimäen yhdistys (jäsenmaksu)	Yhteyshenkilö Risto Korja p. 040 518 3329
Tuoli-jumppa	ma 9.00-9.45*	Ummeljoen kyläkirkko	Yhteyshenkilö Marja-Liisa Seitsonen p. 050 375 0213
	ke 9.00-9.45	Ummeljoen kyläkirkko	Yhteyshenkilö Ritva Pietilä p. 040 362 3322
	to 8.30-10.30	Ummeljoen kyläkirkko (30 min jumppa kerran kuukaudessa)	Yhteyshenkilö Esko Viikari p. 040 501 6270
Ikinuoret			Myllykosken Naisvoimistelijat

Saaramaa, Valkeala

Jumppa-tuokio	ti 12.00-12.30*	Saaramaan kylätalo	
Tuoli-jumppa	ti 15.00-15.45	Tuohikotin kirkko (alkaa 14.9.)	Ohjaaja Eeva Rämä
Kevennetty liikunta*	to 14.30-15.30*	Utin koulu	Ohjaaja Marketta Ukkola p. 040 704 2026
Kuntosali	pe 13.00-14.00 14.00-15.00	Valkealatalon kuntosali (Valkealan eläkeliitto/ jäsenmaksu)	Ohjaaja Sirpa Kylmäniemi p. 050 342 7929

UIMAHALLIT

Kouvolan uimahallit tarjoavat monipuoliset tilat ja mahdollisuudet kaupunkilaisten virkistäytymiseen. Uimahallien kassat menevät kiinni tunti ennen hallin sulkemista ja altaasta on poistuttava 20 minuuttia ennen sulkemista. www.kouvola.fi/uimahallit

Kuusankosken uimahalli

Uimahallintie 8, Kuusankoski,
p. 020 615 4121

ma klo 6-21
ti klo 13-21
ke-to klo 6-21
pe klo 14-21
la klo 10-18 (pieni allas klo 12.30-18)
su klo 11-18 (pieni allas klo 12.30-18)

- pienen altaan veden lämpötila n. +32 °C
- hyppypaikat 1 ja 3 m
- syvyyttä sukeltamiseen
- niskahierontasuihkut
- kaksi tilaussaunaa ns. perhesaunaa
- kesäisin lasten ulkoallas ja piha-alue
- invahissi
- kuntosali

Inkeröisten uimahalli

Opistontie 6, Inkeroinen,
p. 020 615 6605

ma ja pe klo 13-21
ti- to klo 6-21
la klo 10-17
su klo 10-17

- liikuntaesteetön
- poreallas, kylmävesiallas,
- niskahierontasuihkut
- uintimahdollisuus vastavirtaan
- pienessä altaassa vesisieni
- kuntosali

Valkealatalon uimahalli

Toikkalantie 5, Valkeala,
p. 020 615 3877

ma, ke ja pe klo 6-21
ti ja to klo 13-21
la klo 10-18 (pieni allas klo 12.30-18)
su klo 11-18 (pieni allas klo 12.30-18)

- liikuntaesteetön
- niskahierontasuihkut ja porealue
- viikonloppuisin vauvauintikauden aikana lämmin vesi, noin +30 °C
- höyrysauna
- kuntosali, palloiluhalli ja judosali
- kahvio
- talvisin avantouinti Likolammessa
- Rantasauna avoimena talviaikaan

Urheilupuiston uimahalli

Palomäenkatu 44, Kouvola,
p. 020 615 5348

ma klo 11-18
ti, to ja pe klo 6-21
ke 13-21
la klo 10-18
su klo 11-18

- syvyyttä sukeltamiseen
- hierontapiste isossa altaassa
- pienessä altaassa vesisieni
- kesäisin 20 m pitkä ulkoallas ja piha-alue
- kuntosali
- kahvio

AKTIIVISTEN KAUPUNKI

KOUVOLA



LIKKUVAKOUVOLA

 Youtube: [liikkuvakouvola](#)  facebook.com/liikkuvakouvola  [@liikkuvakouvola](#)