



# LIKKUVAKOUVOLA

Kevät 2022

## Liikuntapalvelut

### YHTEYSTIEDOT

#### Liikuntapäällikkö

Teemu Mäkipaakkanen  
p. 020 615 8228  
Varuskuntakatu 11, Kouvola

#### Liikuntakoordinaattori

Marika Peltonen  
p. 020 615 8436  
Varuskuntakatu 11, Kouvola

### LIKUNNANOHJAAJAT

#### Elimäki, Inkeroinen, Korja, Myllykoski

Jarmo Larimo p. 020 615 6067  
Eila Vanhala p. 020 615 7625

#### Jaala

Sami Lampila p. 020 615 7081

#### Keskusta

Sami Lampila p. 020 615 7081  
Johanna Partanen p. 020 615 8248

#### Kuusankoski

Henna Vanhanen p. 020 615 4234

#### Valkeala

Johanna Immonen p. 020 615 7551  
Heidi Haapiainen p. 020 615 6374

### LIKUNTANEUVONTA

#### 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

**Kevätkausi**  
**10.1.–29.4.2022**  
**Hiihtolomaviikolla 9**  
**(28.2.–6.3.)**  
**ei ryhmiä**

**Hiihtolomaviikon**  
**ohjelmaa lapsille ja**  
**perheille osoitteessa**  
**kouvola.fi/**  
**lastenliikunta**

## Sisällysluettelo

<u>Yhteystiedot</u>	<u>2</u>
<u>Liikuntatoiminta, liikuntaneuvonta</u>	<u>4</u>
<u>Liikkeelle! -toiminta, liikuntaneuvonta Virtaamossa</u>	<u>5</u>
<u>Kevään 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>11</u>
<u>Liikuntaryhmien tuntiselosteet</u>	<u>12</u>
<u>Keskustan liikuntaryhmät</u>	<u>14</u>
<u>Kuusankosken liikuntaryhmät ja Jaalan liikuntaryhmät</u>	<u>15</u>
<u>Valkealan liikuntaryhmät</u>	<u>16</u>
<u>Elimäen, Korian Inkeroinen ja Myllykosken liikuntaryhmät</u>	<u>17</u>
<u>Vertaisohjatut liikuntaryhmät</u>	<u>18</u>
<u>Uimahallit</u>	<u>23</u>



## Liikuntatoiminta

Kouvolan kaupungin liikuntapalveluiden tärkeimpinä tavoitteina on kaupunkilaisien 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 tunnit rakennetaan heidän tarpeitaan vastaaviksi. Aikuisien 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 vesijuoksu-harrastusta 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 vähäisiin, 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](http://kouvola.fi/liikuntaneuvonta).**

## Liikuntaneuvonta virtaamossa

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

**Terveys- ja hyvinvointipiste VIRTAAAMO**  
**Kauppakeskus Valtari,**  
**Kouvola, Kouvola, Kouvola**  
**Aukioloajat osoitteesta**  
**[kouvola.fi/virtaamo](http://kouvola.fi/virtaamo)**



## Kevään teematiistait Virtaamossa:

### LIIKUNNAN PALVELUOHJAUS

11.1. klo 13–16

Liikunnan kevätkausi starttaa 10.1. Esillä kevään ohjattu liikuntatoiminta. Henkilökohtaista tukea sopivan liikuntaryhmän löytämiseen ja ryhmiin ohjautumiseen.

### PAINO HALLINTAAN

8.2. Alustus klo 14

Alustus käsittelee painonhallinnan perusteita, auttaa pohtimaan painoon vaikuttavia tottumuksia ja arkipäivän valintoja.

**Tarjous!** InBody-mittaus klo 13–16 vain 15 € (käteinen).

### VIREYTTÄ ARKEEN

22.2. Alustus klo 14

Liikkumisen ja ravitsemuksen merkitys ikääntyneen 65+ hyvinvointiin.

### RASKAUS JA LIIKUNTA

22.3. Alustus klo 16

Yleistä tietoa liikkumisesta ja liikunta-harjoittelusta raskauden eri vaiheissa, liikunnan merkityksestä äidille sekä syntymättömälle vauvalle. Tietoa myös raskauden jälkeisen liikuntaharjoittelun

turvalliseen aloittamiseen.

Alustukseen voi osallistua myös Teams-sovelluksen välityksellä suoraan linkistä, joka päivitetään viimeistään tiistai-aiamuna näkyviin sivustolle [kouvola.fi/liikuntaneuvontavirtaamossa](http://kouvola.fi/liikuntaneuvontavirtaamossa)

### PUTKIRULLAA LIHAKSET VETREÄKSI

12.4. Alustus klo 14

Putkirullaus on oivallinen tapa huoltaa kehoa. Rullaus vahvistaa ja rentouttaa kiireitä lihaksia, ja se sopii myös hierontaan. Tervetuloa tutustumaan myös muihin lainattaviin liikuntavälineisiin!

### LUONTO LIIKUTTAA

26.4. klo 13–16

Luonnossa liikkuminen tuottaa hyvää oloa ja terveyttä kaikenikäisille. Esitellyssä Kouvolan alueen luontopolut ja pyöräilyreitit. Nouda Kouvolan alueen luontopolut -esite. Tietoa liikuntapalveluiden ohjatusta kesäkaudesta.

**Terveys - ja hyvinvointipiste  
Virtaamo, Kauppakeskus Valtari,  
Kouvolaankatu 15**

- 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 vesijumppafilis! Hinta 3,50 € + uimahallimaksu/kerta (maksetaan uimahallin kassalle).

### AVOIMET VESIJUMPAT KEVÄTKAUDELLA 10.1.–29.4. (PL. VKO 9)

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](https://www.youtube.com/liikkuvakouvola)  [facebook.com/liikkuvakouvola](https://facebook.com/liikkuvakouvola)  @liikkuvakouvola





## Ohjattua liikuntaa kotiin - Livestriimatut Teams-ryhmät

Ryhmät toteutetaan kevätkaudella 10.1.–29.4.2022 (pl. vko 9)  
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. Jos et saa vahvistus- ja ohjeistusviestiä viikon kuluessa ilmoittautumisestasi, olethan uudelleen yhteydessä ohjaajaan.

Lisätietoja [kouvola.fi/liikuntaryhmat](https://kouvola.fi/liikuntaryhmat)

### TEAMS 1./JARMO LARIMO/[jarmo.larimo@kouvola.fi](mailto:jarmo.larimo@kouvola.fi)

ke 13.00–13.45	Lihaskunto (parillinen viikko)/keppijumppa (pariton viikko)
ke 14.00–14.45	Venyttely

### TEAMS 2./EILA VANHALA/[eila.vanhala@kouvola.fi](mailto:eila.vanhala@kouvola.fi)

to 14.00–14.30	Tuolijumppa
to 14.30–15.15	Venyttely

## Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin

**Kevätkaudella liikutaan ohjatuissa liikuntaryhmissä 10.1.– 29.4.2022.  
Hiihtolomaviikolla 9 ryhmät eivät kokoonu.**

Syksyllä ryhmiin ilmoittautuneet siirtyvät automaattisesti kevätkaudelle. Jos asiakas ei jatka ryhmässä keväällä, on ilmoittautuminen peruttava 14.1. mennessä puhelimitse tai sähköpostilla oman ryhmän liikunnanohjaajalle. Vastajaan jätettyjä viestejä ei huomioida. Veloitamme kausimaksun, mikäli osallistumista ei ole peruttu määräaikaan mennessä.

**Ohjaajan sairastuessa** pyritään järjestämään sijainen, joka on liikunta-alan ammattilainen. Jos sijaista ei järjesty, tunti joudutaan perumaan. Peruuntuneita tunteja ei hyvitetä. Asiakkaita ei ole vakuutettu kaupungin puolesta. Pidätämme oikeudet muutoksiin kauden aikana.

Vapaita paikkoja ryhmiin voi tiedustella kaupunginosasi liikunnanohjaajalta.

### LIKUNNANOHJAAJAT

#### Keskusta

Sami Lampila p. 020 615 7081

Johanna Partanen p. 020 615 8248

#### Kuusankoski

Henna Vanhanen p. 020 615 4234

#### Valkeala

Johanna Immonen p. 020 615 7551

Heidi Haapiainen p. 020 615 6374

#### Elimäki, Inkeroinen, Korja, Myllykoski

Jarmo Larimo p. 020 615 6067

Eila Vanhala p. 020 615 7625

#### Jaala

Sami Lampila p. 020 615 7081



## 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 14.1. mennessä.

### LISÄÄ TERVEYSLIIKUNNAN PÄIVÄRYHMIÄ:

- Kouvolan kanslaisopisto:  
[www.opistopalvelut.fi/kouvola/](http://www.opistopalvelut.fi/kouvola/)
- Liikunta- ja voimisteluseura Tempo:  
[www.liikuntaseuratempo.fi/](http://www.liikuntaseuratempo.fi/)
- Kymenlaakson opisto:  
[www.kyme.fi](http://www.kyme.fi)

*Liikunnanohjaajat Johanna Partanen, Marika Peltonen, Johanna Immonen ja Heidi Haapiainen.*

## Liikuntaryhmien tuntiselosteet

**Kahvakuula** Toiminnallinen kahvakuulaharjoittelu kehittää lihaskestävyttä, 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-circuit** Kuntosaliharjoittelua kierto-ohjelmuna.

**Kuntosali, neurologisia sairauksia sairastavat** Sovellettua kuntosaliharjoittelua henkilöille, jotka sairastavat neurologista sairautta.

**Lihaskunto** Lämmittely yksinkertaisilla askelsarjoilla ja erilaisia lihaskuntoliikkeitä. Lopuksi venyttelyt.

**Livestriimattu Teams jumppa** Jumppaa 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 lisätynä tasapainoliikkeillä.

**Tasapainoryhmä** Harjoitetaan sekä tasapainoa että lihaskuntoa kierto-ohjelmuna.

**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			
<b>Maanantai</b>	9.45–10.30	Pilates	Studio Dance Pit
	11.30–12.00	Avoin vesijumppa	Urheilupuiston uimahalli
	14.00–15.00	Ohjattu kuntosali	Haanojan Haali
<b>Tiistai</b>	9.30–10.15	Vesiliikunta	Urheilupuiston uimahalli
	13.30–14.30	Ohjattu kuntosali	Haanojan Haali
<b>Keskiviikko</b>	14.00–14.45	Vesiliikunta	Urheilupuiston uimahalli
<b>Torstai</b>	9.30–10.15	Vesiliikunta	Urheilupuiston uimahalli
	12.30–13.30	Kuntosali-circuit	Lyseon liikuntahallin kuntosali

ERITYISLIIKUNTA			
<b>Maanantai</b>	14.00–15.00	Tasapainokuntosali	Ikäasema
<b>Tiistai</b>	9.30–10.30	Neurologinen kuntosali	Haanojan Haali
	12.30–13.30	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
<b>Keskiviikko</b>	9.00–9.45	Tasapainoryhmä	Haanojan Haalin judosali
	10.30–11.30	Sovellettu kuntosali	Haanojan Haali
<b>Torstai</b>	14.15–15.15	Sovellettu kuntosali	Ikäasema

**Muistathan!**

Kouvola-talon  
tunneille  
oma alusta  
mukaan!



## Kuusankosken liikuntaryhmät

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

ERITYISLIIKUNTA			
<b>Maanantai</b>	9.30–10.30	Sovellettu kuntosali	Urheilutalon voimailusali
	12.15–12.45	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
	12.00–13.30	Omatoimisulkapallo	Urheilutalon liikuntasali
<b>Tiistai</b>	10.00–11.00	Sovellettu kuntosali	Urheilutalon voimailusali
	11.00–12.00	Ohjattu kuntosali	Urheilutalon voimailusali
	15.30–16.30	Kehitysvammaisten liikunta	Kalliosuojan palloilusali
<b>Keskiviikko</b>	9.00–10.00	Tasapainoryhmä	Urheilutalon voimailusali
	10.15–11.00	Venyttely	Urheilutalon judosali
<b>Torstai</b>	13.15–14.15	Ohjattu kuntosali	Kalliosuojan kuntosali

## Jaalan liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA (TL) JA ERITYISLIIKUNTA (ERL)			
	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

## ERITYISLIKUNTA

Maanantai	13.30–14.15	Mielenterveyskuntoutujat	Valkealatalon painisali
Tiistai	9.00–10.00	Sovellettu kuntosali	Valkealatalon kuntosali
Keskiviikko	10.00–10.30	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
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

### ERITYISLIKUNTA

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 päivätoiminta	Inkeröisten uimahalli/kuntosali



## 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](http://kouvola.fi/vertaisohjattuliikunta).

### LISÄTIETOJA:

#### Marika Peltonen

liikuntakoordinaattori  
p. 020 615 8436,  
[marika.peltonen@kouvola.fi](mailto:marika.peltonen@kouvola.fi)

#### Sami Lampila

liikunnanohjaaja  
p. 020 615 7081  
[sami.lampila@kouvola.fi](mailto:sami.lampila@kouvola.fi)

## KEVÄÄN 2022 VERTAISOHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

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

\*Ryhmän kevätkausi 10.1.–29.4. (pl. vko 9)

### Kouvolan keskustan alue

Kuntosali	ma 8.45–9.45*	Haanojan Haalin kuntosali	Yhteyshenkilö 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*	Urheilupuiston uimahallin kuntosali	Yhteyshenkilö 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 sydämpiiri ry (jäsenmaksu)	Yhteyshenkilö Tarja Mänttari p. 050 528 2019

## Kuusankoski, Voikkaa, Jaala

<b>Tuoli-jumppa</b>	ke 10.15–10.45	Kettumäen palvelu- keskus, alkaa 5.1.	Lisätietoja Jonna Saarela p. 040 716 4330
	to 10.30–11.30*	Eläkeliiton Jaalan yhdistys	Kaikille avoin, maksuton
<b>Tasa-paino-ryhmä</b>	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
<b>Lentopallo</b>			
<b>Kuntosali</b>	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	Ohjaaja Kari Siren p. 040 517 6071
	ke 15.00–16.00*	Kuusankosken Urheilutalon kuntosali, miehet	Yhteyshenkilö Timo Nyberg p. 0400 2860 29
	to 8.30–10.00*	Kuusankosken Urheilutalon kuntosali	Ohjaaja Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	to 15.30–16.30*	Kettumäen palvelukeskus	Ohjaaja Kari Siren p. 040 517 6071

<b>Kuntosali</b>	to 18.00–19.00*	Jaalan Palloiluhallin kuntosali	Ohjaaja Oili Valkeapää p. 045 101 2119
<b>Venyttely</b>	pe 14.15–15.15*	Kuusankosken Urheilutalon painisali, miehet	Yhteyshenkilö Timo Nyberg p. 0400 2860 29



## Myllykoski, Korja, Ummeljoki

<b>Kuntosali</b>	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
<b>Tuoli-jumppa</b>	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
<b>Ikinuoret</b>			Myllykosken Naisvoimistelijat

## Saaramaa, Valkeala

<b>Jumppa-tuokio</b>	ti 12.00-12.30*	Saaramaan kylätalo	
<b>Tuoli-jumppa</b>	ti 15.00-15.45	Tuohikotin kirkko	Ohjaaja Eeva Rämä
<b>Kevennetty liikunta*</b>	to 14.30-15.30*	Utin koulu	Ohjaaja Marketta Ukkola p. 040 704 2026
<b>Kuntosali</b>	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 virkistytymiseen. Uimahallien kassat menevät kiinni tunti ennen hallin sulkemista ja altaasta on poistuttava 20 minuuttia ennen sulkemista. [www.kouvola.fi/uimahallit](http://www.kouvola.fi/uimahallit)

<b>Kuusankosken uimahalli</b>
Uimahallintie 8, Kuusankoski, p. 020 615 4121
<b>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)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pienen altaan veden lämpötila n. +32 °C</li> <li>• hyppypaikat 1 ja 3 m</li> <li>• syvyyttä sukeltamiseen</li> <li>• niskahierontasuihkut</li> <li>• kaksi tilaissaunaa ns. perhesaunaa</li> <li>• kesäisin lasten ulkoallas ja piha-alue</li> <li>• invahissi</li> <li>• kuntosali</li> </ul>

<b>Inkeröisten uimahalli</b>
Opistontie 6, Inkeroinen, p. 020 615 6605
<b>ma ja pe klo 13-21 ti- to klo 6-21 la klo 10-17 su klo 10-17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• liikuntaesteetön</li> <li>• poreallas, kylmävesiallas,</li> <li>• niskahierontasuihkut</li> <li>• uintimahdollisuus vastavirtaan</li> <li>• pienessä altaassa vesisieni</li> <li>• kuntosali</li> </ul>

<b>Valkealatalon uimahalli</b>
Toikkalantie 5, Valkeala, p. 020 615 3877
<b>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)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• liikuntaesteetön</li> <li>• niskahierontasuihkut ja porealue</li> <li>• viikonloppuisin vauvauintikauden aikana lämmin vesi, noin +30 °C</li> <li>• höyrysauna</li> <li>• kuntosali, palloiluhalli ja judosali</li> <li>• kahvio</li> <li>• talvisin avantouinti Likolammessa</li> <li>• Rantasauna avoinna talviaikaan</li> </ul>

<b>Urheilupuiston uimahalli</b>
Palomäenkatu 44, Kouvola, p. 020 615 5348
<b>ma klo 11-18 ti, to ja pe klo 6-21 ke 13-21 la klo 10-18 su klo 11-18</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• syvyyttä sukeltamiseen</li> <li>• hierontapiste isossa altaassa</li> <li>• pienessä altaassa vesisieni</li> <li>• kesäisin 20 m pitkä ulkoallas ja piha-alue</li> <li>• kuntosali</li> <li>• kahvio</li> </ul>

AKTIIVISTEN KAUPUNKI

**KOUVOLA**



**LIKKUVAKOUVOLA**

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