

Liikkumaan!

KOUVOLAN KAUPUNGIN LIKUNNAN TIEDOTUSLEHTI 2022

Kouvolassa ei tarvitse lomailia liikunnasta

Erinomainen talvi liikkujan kannalta on takana. Hiihtoladut ja luistinradat ovat olleet ahkerassa käytössä, ja liikuntaa on kertynyt monelle hyötyliikunnan merkeissä lunta pihalla kolatessa. Liikuntapaikkojen hoidon kannalta taas alkuvuosi on ollut haastava, henkilöstön niukkuus on näkynyt paikoin viiveenä liikuntapaikkojen kunnostuksessa, mutta henkilöstö on tehnyt parhaansa ”rakkaudesta lajiin” ja ansaitsee isot kiitokset.

Kouvolassa ollaan liikuttu kaksi vuotta vaihtelevissa koronarojoituksissa, mutta onneksi meillä on ollut vaihtoehtoja liikunnassa. Helmikuun alusta alkaen päästiin myös sisätiloissa liikkumaan täydellä volyymin. Korona ei kuitenkaan ole vielä ohi, joten harrastuksessa on syytä kiinnittää edelleen erityistä huomiota terveysturvallisuuteen.

Monipuoliset ulkoilureitit ovat saaneet ihmiset liikkeelle erityisesti viikonloppuisin, ja mikä parasta liikkeellä on ollut paljon lapsiperheitä. Uudet Kymijoen varrelle rakennetut reitit levähdyspaikkoineen toivat Kouvolalle Vuoden liikuntateko -palkinnon Kymenlaaksossa. Kaupungin panostus liikuntaan ja ulkoiluun

jatkaa tänäkin vuonna, kun Käyrälammen uimarantaa parannetaan ja uutta reitistöä rakennetaan. Toki paljon muutakin tehdään Kouvolan liikuntapaikoilla.

Netissä vain klikkaamalla on päässyt hyvin liikkeelle, kun kaupungin liikunnanohjaajat ovat koonneet erilaisia vinkkejä ulkoiluun ja kotijumppiin ikäryhmittäin. Vaikka nyt liikuntapaikat ovat auki normaalisti, verkossa olevia taukojumppia ja kehonhuoltovinkkejä voi hyödyntää kotona tai koulupäivän lomassa edelleen. Digitaalisuus on kuitenkin tullut jäädäkseen myös liikunnassa, mutta se ei korvaa liikuntaa hyvässä seurassa salissa, kentällä tai luontopoluilla. Sosiaaliset kontaktit tuovat meille hyvää mieltä ja onnellisen arjen.

Kouvolassa luonto alkaa takapihalta eikä upea luontopolkujen verkosto jätä ketään kylmäksi.

Kesää kohti mennään ja tsemppaan meitä kaikkia liikkumaan aktiivisesti – se on kuin laittaisi rahaa pankkiin!



Veikko Niemi, sivistysjohtaja



Kouvolalaisia kannustetaan omatoimiseen liikuntaan

Virtuaalivesijumppaa

Kaikissa uimahalleissamme on TV-näytöt, joista voit valita mieleisesi ohjatun vesiliikunnan useiden eri vaihtoehtojen joukosta. TV toimii altaan reunalla olevalla kaukosäätimellä. Treenejä on valittavissa rauhallisemmasta perusvesijum-

pasta vauhdikkaampaan ja tehokkaampaan menoon. Vedenalainen video ja visuaaliset elementit näyttävät oikean suoritustekniikan. Virtuaalivesijumppat ovat kaikkien uimahalliasiakkaiden vapaassa käytössä.



Liikuntatoiminta vesiliikuntoja lukuun ottamatta on maksutonta. Livestriimiryhmiin ennakkoilmoittautuminen.

Kesäliikunnat 2022

LIVESTRIIMIRYHMÄT 30.5.–29.6.

- Ma klo 9–9.30 Tuolijumppa ja klo 9.35–10.20 lihas-kunto
- Ti klo 9–9.45 Kevennetty venyttely tuolilla (ei 7. ja 14.6.)
- Ke klo 9–9.30 Tuolijumppa ja klo 9.35–10.20 venyttely

Jumpat Teamsin välityksellä. Ilmoittautuminen ja lisätiedot kouvola.fi/liikuntaryhmat

KESÄJUMPAT 30.5.–22.6.

- Ma klo 10–10.45 Lihaskuntajumppa (kevyt), Urheilupuiston uimahallin nurmialue
- Ke klo 14.00–14.45 Lihaskuntajumppa, Käyrälammen beachvolley-kenttä

Oma alusta mukaan! Tunneilla säävaraus. Lisätiedot Johanna Partanen, p. 020 615 8248

ULKOLIKUNNAT 30.5.–29.6.

- Ma klo 12–13.30 Frisbeegolf, Anjalan frisbeegolf-rata
- Ti klo 13.00–14.30 Känkkärän luontopolku, Anjala (ei 7. ja 14.6.)
- Ke klo 12.00–14.00 Pyörälenkki, lähtö Inkeröisten torilta

Lisätiedot Jarmo Larimo, p. 020 615 6067

LUONTOPOLUT TUTUUKSI!

Opastetuilla kierroksilla tutustutaan Kouvolan alueen luontopolkuihin. Ei ennakkoilmoittautumisia.

- Ti 31.5. klo 13 Känkkärän luontopolku (2,3 km)
- To 2.6. klo 10 Kokkallion luontopolku (n. 2 km)
- To 9.6. klo 13 Kymijoen ulkoilureitti, Sääksniemen osuus (n. 2,5 km)

- Pe 17.6. klo 11 Kalalammen esteetön luontopolku (2 km)
- Ma 20.6. klo 10 Alakylän luontopolku (4 km)

Tarkemmat tiedot ja lähtöpaikat kouvola.fi/liikuntaryhmat Lisätiedot Henna Vanhanen, p. 020 615 4234

Toiminta soveltuu parhaiten työikäisille ja ikääntyneille. Luontopoluille myös perheen pienimmät ovat tervetulleita.

Avoimet vesijumppat

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

Kuusankosken uimahalli 30.5. ja 6.6. klo 14.30–15.00

Urheilupuiston uimahalli 30.5., 6.6., 13.6. ja 20.6. klo 11.30–12.00

QR-treenitaulut

Liikuntapalvelut on suunnitellut erilaisia treeniohjelmaa, jotka ovat skannattavissa QR-treenitaululta. Taulut löytyvät Palomäen kuntoportaiden yläpäästä sekä Inkeröisten ja Valkealan uimahalleilta.

Skannatessasi koodin saat liikkeistä kirjallisten ohjeiden lisäksi myös selkeät videot. Ohjelmat aukeavat selaimella, ladatessasi maksuttoman Sportyplanner-sovelluksen saat tallennettua ne myös puhelimeesi. Päivitämme ohjelmia kuukauden välein. Käy testaamassa!

Valittavanasi on neljä ohjelmaa:

1. Porrastreeni
2. Kehonhuolto
3. Kehonpainoharjoittelu
4. Kuntosali



Muistathan!

UIMAHALLIEN AUKIOLOT JA KESÄSULUT

- Urheilupuiston uimahalli avoinna 14.8. asti (sulku 15.8.–18.9.)
- Kuusankosken uimahalli suljettu 13.6.–31.7.
- Inkeröisten ja Valkealatalon uimahallit suljettu 30.5.–14.8.

Tarkemmat aukioloajat kouvola.fi/uimahallit



Kalalammen taukopaikalla on mukava nauttia retkieväistä.

Vihreämpi liikkuva Kouvola

KALALAMMEN ESTEETÖN LUONTOPOLKU SOPII KAIKILLE

Kalalammen luontopolku kunnostettiin perusteellisesti syksyllä 2021. Kunnostussuunnitelman yhtenä kulmakivenä oli saada luontopolusta kaikille, myös liikuntarajoitteisille ja perheille sopiva. Pitkospuut ja kivituhkapintainen reitti uusittiin niin leveänä, että lammen kiertäminen onnistuu nyt vaivattomasti myös rollaattorin, pyörätuolin tai lastenrattaiden kanssa. Reitin varrella on leveämpiä kohtia, joissa ohittaminen ruuhkatilan-

teissa onnistuu ja taukopaikoilla on mahdollisuus tulisteluun ja eväiden syöntiin. Luontopolkua kiertäessä voi pulahtaa myös uimaan lammen pohjoisosan hiekkarannalta. Luontopolulle pääsee kunnostaa pitkin. Pysäköintialueet sijaitsevat Haukitien ja Verkkokadun risteyksessä sekä Utunmäentien varrella. Esteetön yhteys katuverkosta luontopolulle valmistuu alkukesästä. Sitä ennen luontopolulle pääsyyn manuaalipyörätuolilla tarvitaan avustajaa.

Lisätietoa: kouvola.fi/luontopolut



KYMIJOEN ULKOILUREITTI VALMISTUU

25 km pitkä Kymijoen ulkoilureitti valmistuu kokonaisuudessaan vuoden 2022 aikana. Sekä valtakunnallista että maakunnallista tunnustusta saanut hanke on jo lähestulkoon valmis ja aktiivisessa käytössä. Viimeistelytyötä, kuten opasteiden asennusta tehdään vielä kevään ja kesän aikana ja myös viestintämateriaali valmistuu pikkuhiljaa asukkaiden sekä vierailijoiden käyttöön.

Ulkoilureitti tarjoaa sekä helpokulkuisia ja esteettömiä osia että monipuolisempaa maastoa Kymijoen rantamaisemissa. Taukopaikoilla on mahdollisuus evästellä ja hypätä vaikka veneen kyytiin. Reitille pääsee liittymään useasta eri kohdasta ja kulkea sitä niin pyöräillen kuin kävellenkin.

Ulkoilureitti palkittiin Vuoden 2021 Kuntatekniikan saavutuksena ja lisäksi se sai Vuoden liikuntateon tekijä -palkinnon Kymenlaakson Urheilugaalassa 1.4.2022.

Lisätietoa: kouvola.fi/kymijoenreitti.fi

KÄYRÄLAMMESTA MONIPUOLINEN VAPAA-AJAN KOHDE

Käyrälammen asema yhtenä kouvolaisten vapaa-ajan keskittymänä tulee lähivuosina vahvistumaan merkittävästi. Yksi kaupungin kärkihankkeista, Käyrälammen kehittäminen, keskittyy yksityisten matkailupalvelujen ja yleisten virkistysalueiden määrän ja laadun lisäämiseen sekä saavutettavuuden parantamiseen.

Vuonna 2022 Tykkimäki Resortin ja Paaskosken maan välille rakennetaan ulkoilureitti ja siihen liittyviä taukopaikkoja. Lisäksi lammen pohjoispuolelle rakennetaan Käyräjoen ylittävä kevyen liikenteen silta. Silta ja ulkoilureitti mahdollistavat lammen kiertämisen myös talvisin. Ulkoilureitti on tarkoitettu käve-

lyyn ja pyöräilyyn ja siitä tehdään esteetön, jolloin ulkoilu alueella myös apuvälineiden tai rattaiden kanssa on mahdollista. Projektiin liittyy myös asukkaiden kauan toivoma kevyen liikenteen väylä Lautarontien varteen, minkä rakentaminen alkaa syyskesällä. Uimarannan alueelle suunnitellaan lisää pelikenttiä sekä monipuolista ulkokuntoilupistettä. Ne tullaan toteuttamaan vuonna 2023. Lammen lounaisrannalle tullaan rakentamaan lähivuosina kevyen liikenteen raitti sekä puisto, joiden suunnittelu alkaa tänä vuonna.

Kaupungin panostusten lisäksi alueen yrittäjät tulevat laajentamaan palvelutarjontansa ja alueelle on tulossa erilaisia välinevuokraus-, kahvila- ja ravintolapalveluita.

Lisätietoa: kouvola.fi/kayralammenkehittaminen



Aktiivipuistot liikuttavat kaikenikäisiä

Aktiivipuistot tarjoavat kaikille avoimia matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia. Tavoitteena on, että aktiivipuistoja olisi tulevaisuudessa viisi eri puolilla Kouvola. Aktiivipuistojen suunnittelut on käynnistetty kuntalaisille suunnatuilla kyselyillä, joissa kartoitetaan nykyisten liikuntapuistojen ja niiden lähi-alueiden nykytilaa sekä ideoita alueen kehittämiseen. Kyselytuloksia hyödynnetään kehittämis-

suunnitelmissa, jotka ohjaavat alueiden tarkempaa suunnittelua, kuten asemakaavoitusta, väylien ja kulkureittien suunnittelua, metsänhoitoa ja liikuntapaikkojen kokonaisvaltaista kehittämistä. Lisäksi vastauksista saadaan tietoa alueella tehtäviin pienempiin parannustoimenpiteisiin.

Kuntalaiskyselyitä on tehty Kuusankosken, Valkealan sekä Anjalan ja Inkeröisten alueilla. Tämän vuoden aikana myös Jaalan,

Korian ja Elimäen alueille tulee kuntalaiskysely aktiivipuistoista. Asukkaat voivat osallistua alueen suunnitteluun vastaamalla kyselyyn.

Lisätietoja ja asukaskyselyn tuloksia: kouvola.fi/aktiivipuistot

Uusi uimahalli Urheilupuistoon

Kaupunginvaltuusto käsitteli maanantaina 2. toukokuuta kokouksessaan nykyaikaisen uimahallin rakentamista, sijaintia ja tulevaa uimahalliverkkoa. Kaupunginvaltuusto päätti, että uusi uimahalli sijoituu Kouvolaan keskustan Urheilupuistoon ja lisäksi Kuusankosken uimahalli kunnossapitokorjataan. Tehty päätös mahdollistaa kuntalaisten tarpeisiin monipuolisesti vastaavan hallin rakentamisen ja vahvistaa entisestään Kouvolaan statusta liikunta- ja urheilukaupunkina.

LIIKKUVAKOUVOLA

Kymenlaakson monipuolisimmasta liikuntatarjonnasta vastaa Liikkuvakouvola. Sieltä löydät mm. paikalliset liikuntamahdollisuudet, erilaiset treenivideot ja liikuntapalveluiden ajan-kohtaiset tapahtumat. Liikkuvakouvolan tavoitteena on kuntalaisten omatoimisen liikunnan lisääminen ja aktiivisen arjen omaksuminen. Löydä inspiraatiosi liikkuvaan arkeen ja seuraa somessa!

Youtube:
liikkuvakouvola

facebook.com/
liikkuvakouvola

Instagram:
@liikkuvakouvola

Puistonpenkkijumppa

Mitäs jos juoksu- tai kävelylenkin lomaan tekisit vähän lihas-kuntoa? Tai sitten tauottaist automatkan levähdyspaikalla? Nimittäin tätä treeniä varten tarvitset vain tukevan penkin.

Myös tukevat rappuset käyvät tähän tarkoitukseen hyvin. Tämä penkkijumppa sisältää kahdeksan koko kehoa aktivoivaa liikettä, joista tässä niistä kolme. Kaikki liikkeet koko-

naisuudessaan löydät videolta Liikkuvakouvolan Facebookista, Instagramista ja YouTube-
sta. Ota vinkit talteen ja testaa!

- LIIKKEET:
 1. Dippi
 2. Bulgarialainen kyykky
 3. Flutter kicks (jalat saksaa)



Löydät kaikista liikkeistä videot Liikkuvakouvolan Facebookista, Instagramista ja YouTube-
sta.

Haluaisitko liikuttaa?

Haluaisitko Sinä toimia ikääntyneiden liikunnan vertaisohjaajana? Nyt siihen on mahdollisuus, sillä liikuntapalvelut järjestää elokuussa 2022 VertaisVeturi-koulutuksen.

VertaisVeturi-koulutus perustuu Ikäinstituutin koordinoimaan VoiTas-koulutusohjelmaan. Koulutus on kaikille avoin, eikä vaadi aiempaa kokemusta liikunnan ohjaamisesta. VertaisVeturi on hyvä tilaisuus järjestöille, seuroille ja yhdistyksille kouluttaa jäseniään liikunnan vertaisohjaajaksi.

Koulutuksessa saat perustietoa ikäihmisten liikunnasta, voima- ja tasapainoharjoittelusta ja liikunnan ohjaamisesta. Kokonaisuus käsittää neljä kokoontumiskertaa, sisältäen teoria- ja käytännön tunteja. Yhteensä koulutus pitää sisällään 20 tuntikokonaisuutta. Kou-

lutus on maksuton ja sisältää materiaalit.

Koulutus sisältää neljä tapaamiskertaa:

- ti 9.8. klo 9–15
- ke 10.8. klo 9–15
- ke 24.8. klo 9–15
- to 25.8. klo 9–12

Teoriaosuudet järjestetään Kouvolan jäähallilla (Lumon areena) ja käytännön harjoitteluosuus Lyseon lukion palloiluhallilla.

Ilmoittaudu koulutukseen tiistaihin 21.6.2022 mennessä. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: VoiTas-kouluttaja/ Liikunnanohjaaja Sami Lampila, p.020 615 7081 sami.lampila@kouvola.fi

”Olen Marianne ja toiminut Kouvolan kaupungin vertaisohjaajana jo 10 vuotta. Ohjaajana toimiminen on minusta ollut erittäin mukavaa. Liikkuminen antaa meille ikäihmisille virtaa ja pitää mielen virkeänä. Samalla kun kannustan muita, tulee myös liikuttua itsekin. Sosiaalisena ihmisenä saan iloa muiden ihmisten seurasta ja meidän ryhmässä juttu lentää ja huumori kukkii.

Ryhdy Sinäkin vertaisohjaajaksi. Nyt Kouvolan kaupunki järjestää VertaisVeturi-koulutuksen, joka on maksuton. Voit ohjata ryhmää toisen koulutetun ohjaajan kanssa. Jatkoksin meillä on koulutuspäiviä, eli taito ei pääse ruostumaan!”

Marianne, kuntosaliryhmän vertaisohjaaja



Liikuntaneuvojat Heidi Haapiainen, Johanna Partanen ja Eila Vanhala.

Mikä ihmeen liikuntaneuvonta?

Liikutko terveytesi kannalta liian vähän? Mietityttääkö oma terveydentilasi? Pohditko, mikä voisi olla sinulle mieluinen liikuntamuoto? Onko sinulla haasteita painonhallinnan kanssa? Mikäli vastasit joihinkin kysymyksiin ”kyllä”, liikuntaneuvonta voisi olla Sinua varten.

Liikuntaneuvonnasta saat:

- tukea liikunnan aloittamiseen
- tukea painonhallintaan
- tietoa unen ja ravitsemuksen merkityksestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin
- käytännön opastuksia eri liikuntalajien pariin
- henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman
- mittauksia, esim. Inbody-kehonkoostumusmittaus

Liikuntaneuvonnan palvelu on kaikille avoin ja maksuton.

Varaa aika liikuntaneuvojalle:

Lapset, perheet ja nuoret, Heidi Haapiainen p. 020 615 6374, heidi.haapiainen@kouvola.fi
Työikäiset, Johanna Partanen p. 020 615 8248, johanna.partanen@kouvola.fi
Ikääntyneet, Eila Vanhala p. 020 615 7625, eila.vanhala@kouvola.fi

Tarkemmat tiedot kouvola.fi/liikuntaneuvonta

LIIKKEELLE!

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

- Keskusta p. 020 615 7625 tai p. 020 615 8248
- Kuusankoski p. 020 615 4234
- Valkeala p. 020 615 7551
- Koria ja Jaala p. 020 615 7081





Liikuntaa nuorille

AMAZING KOUVOLA RACE 11.6.

Kaupunkiseikkailu 13–17-vuotiaille, klo 12–19

- Seikkailu sisältää erilaisia rasteja reitin varrella eri puolella Kouvola. Osallistuminen tapahtuu pareittain ja polkupyörillä liikkuu. Reitin pituus n. 15–20 km ja rasteja matkan varrella 10–12.
- Tapahtuman aloitus- ja päätöspaikka on NuPa Nuorten Paikka. **Parhaat palkitaan!**

SAARAMAAN SELVIYTY-JÄT -LEIRI 13.–16.6.

Yöleiri 13–17-vuotiaille Saaramaan leirikeskuksessa (Saaramantie 947)

- Perinteisen leiriohjelman

(mm. saunomista, uintia ja leiriolympialaiset) lisäksi KinBallia, kaupunkisotaa, jousiamuntaa ja kuplafutista.

- Hinta:** 70€ per nuori

MINI-SPORT PÄIVÄLEIRI 29.6.–1.7.

Päiväleiri 13–18-vuotiaille keskiviikosta perjantaihin klo 9–16 SporttiTalo Lehdokissa (Madeduja 1)

- Päiväleiri sisältää erilaisia urheilulajeja SporttiTalolla ja lähiympäristössä esim. kuplafutista, jousiamuntaa, uintia, salibandyä, kaupunkisotaa ja koripalloa.

Lisäinfoa ja ilmoittautumiset nuortenkouvola.fi

Käy kurkkaamassa myös
kouvola.fi/lastenliikunta ja
kouvola.fi/lastenerityisliikunta

Tukea harrastamiseen

Kymin Osakeyhtiön 100-vuotissäätiö myönsi Kouvola kaupungille erityisapurahaa 20000€ vuodelle 2022 vähävaraisten perheiden 7–15 vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tukemiseen. Kaupunki jakaa summan edelleen kohdeavustuksina liikuntaseuroille. Avustus tulee kohdentua lasten ja nuorten harrastustoiminnan kausimaksuihin.

Liikuntaseura arvioi perheen taloudellisen tuen tarpeen ja päättää tuen hakemisesta Kouvola kaupungilta. Kouvola kaupunki antaa liikuntaseuroille viitteellisen kriteeristön vähävaraisuuden arvioimisen tueksi. Pääkriteerinä on, että

perheellä on todellinen taloudellinen tarve.

Tuella voidaan rahoittaa puolet lapsen harrastusmaksusta (kausimaksusta) tai enintään 50€/kk. Yhtä lasta kohden avustusta voi hakea 10 kuukaudelle kausimaksuun, joka kohdentuu vuoden 2022 toimintaan.

HAKUAJANKOHDAT VUONNA 2022:

1. haku, 15.6.2022 mennessä
2. haku, 15.9.2022 mennessä
3. haku, 15.11.2022 mennessä

Lisätiedot kouvola.fi/tukeaharrastamiseen



Arto Porkka tavoitettiin kiireisen työpäivän keskeltä Kouvola pesäpallostadionilta.

Liikuntapaikkamestarina Kouvola kaupungilla

Arto Porkka on monelle tuttu kasvo Kouvolaalaisilla liikuntapaikoilla. Pitkän työuran kaupungin palveluksessa tehnyt Arto on Kouvola keskustan ja tällä hetkellä myös eteläisen alueen liikuntapaikoista vastaava liikuntapaikkamestari ja liikuntapaikkahoitajien lähiesimies.

Viimeiset pari vuotta ovat muuttaneet liikuntapaikkamestarin työn hybridimalliin. ATK- ja muut paperityöt tulee tehtyä kotitoimistossa. Urheilukentillä, halleissa ja yli-päättään liikuntapaikoilla Arto käy säännöllisesti.

Tutustutaanpa vähän tarkemmin. Arto asustelee Tornionmäessä vaimon ja kiinanharjakoiran kanssa. Kolme lasta ovat jo lähteneet maailmalle, mutta onneksi he käyvät lastensa kanssa viihtymässä mummoa ja vaaria.

Tiesitkö, että Arto pelasi jalkapalloa 80-luvulla nelosdivarissa FC LaBambassa! Nykyään hän on kova penkkiurheilija ja seuraa urheilua laidasta laitaan aina NFL:stä raveihin.

PYYSIMME ARTOA TÄYDENTÄMÄÄN LAUSEET:

Työpäivät kuluvat pääsääntöisesti... hyvinkin hektisesti. Kiirettä todellakin nykyään riittää.

Työpäivän pelastaa, kun... kaikki sujuu suunnitellusti. Ikävä kyllä, näin se ei aina mene.

Välillä harmia aiheuttaa... jos joku paikka ei ole siinä kunnossa kuin pitäisi tai latu on jossain ajamatta esimerkiksi latukoneen rikkoutumisen takia.

Parasta työssäni on...

- Ammattitaitoiset ja asiansa osaavat liikuntapaikkojen hoitajat, joita ilman hommasta ei tulisi mitään.
- Kouvolaalaisten joukkueiden ja urheilijoiden pärjääminen ylläpitämällämme liikuntapaikoilla.
- Kieltämättä myös kesäloma.

Jos en olisi liikuntapaikkamestari, olisin...urheilutoimittaja tai historian opettaja.

Käyttäkää ihmiset ahkerasti kaupungin liikuntapaikkoja ja uimarantoja tulevanakin kesänä. Käyskillekin on tulossa uusi upea laitur!



Kouvola pyörävaellus 2.5.–29.8.!

Perinteinen pyörävaellus järjestetään tänäkin kesänä. Rastipisteitä on ympäri Kouvola ja muutama myös kaupungin ulkopuolella. Pyörävaelluskortteja on saatavilla mm. kirjastoissa, uimahalleilla, Kouvola-talolla, Kaupungintalolla ja pyörävaelluksen rastipisteillä. Nouda oma korttisi ja kerää leimoja rastipisteiltä omaan tahtiin kampanjan ajan!

Tarkemmat tiedot kouvola.fi/pyoraily