



LIKKUVAKOUVOLA

Syksy 2022

Liikuntapalvelut

YHTEYSTIEDOT

Liikuntapäällikkö

Teemu Mäkipaakkanen
p. 020 615 8228
Varuskuntakatu 11, Kouvola

Liikuntakoordinaattori

Marika Peltonen
p. 020 615 8436
Varuskuntakatu 11, Kouvola

LIKUNNANOHJAAJAT

Inkeroinen, Myllykoski

Jarmo Larimo p. 020 615 6067

Koria, Elimäki

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, nuoret ja perheet

Heidi Haapiainen p. 020 615 6374

Työikäiset (20–65 v.)

Johanna Partanen p. 020 615 8248

Ikääntyneet (yli 65 v.)

Eila Vanhala p. 020 615 7625

s-posti: etunimi.sukunimi@kouvola.fi

Syyskausi

29.8.–13.12.2022
syyslomaviikolla 43
(23.–30.10.) ei ryhmiä.
HUOM! 31.10.–1.11. ei
ryhmiä, tämä huomioitu
kauden pituudessa.

Syyslomaviikon
ohjelmaa lapsille ja
perheille osoitteessa
kouvola.fi/
lastenliikunta

Sisällysluettelo

<u>Yhteystiedot</u>	<u>2</u>
<u>Liikuntatoiminta</u>	<u>4</u>
<u>Liikuntaneuvonta, Liikkeelle! -toiminta</u>	<u>5</u>
<u>Inbody-kehonkoostumusmittaukset</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 ja Jaalan liikuntaryhmät</u>	<u>15</u>
<u>Valkealan liikuntaryhmät</u>	<u>16</u>
<u>Elimäen, Korian, Inkeröisten 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 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 tunnit 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 vesijuoksu-harrastusta aloittaville. Ohjaus on maksutonta (uimahalli- ja kuntosalimaksu maksetaan kassalle). Ota yhteys alueesi liikun-
nanohjaajaan ja varaa aika henkilökohtaiseen opastukseen.

Keskusta: 020 615 7625 tai 020 615 8248

Kuusankoski: 020 615 4234

Valkeala: 020 615 7551

Koria, Jaala: 020 615 7081



Liikuntaneuvonta

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

Liikuntaneuvonnasta saat:

- tukea liikunnan aloittamiseen
- tietoa unen ja ravitsemuksen merkityksestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin
- tukea painonhallintaan
- käytännön opastuksia eri liikuntalajien pariin
- henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman

Liikuntaneuvonta on kaikille avoin ja maksuton palvelu. Varaa aika liikuntaneuvojalle (ks. sivu 2). Tarkemmat tiedot kouvola.fi/liikuntaneuvonta/

Tules liikkumaan!

ma klo 16.00–16.45
29.8–13.12.2022 (ei vko 43)
Studio Dance Pit, Hallituskatu 5

Tules liikkumaan – ryhmä on suunnattu tuki- ja liikuntaelinoireisille työikäisille. Sopii myös liikuntaa aloitteleville. Pääpaino on lihaskunnan ylläpitämisessä ja parantamisessa, liikkuvuutta ja kehonhuoltoa unohtamatta. Kausimaksu 30,50 €.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset
Johanna Partanen p. 020 615 8248
johanna.partanen@kouvola.fi tai
kuntapalvelut.fi/kouvola



InBody- kehonkoostumus- mittaukset

InBody-mittaus perustuu bioimpedanssimenetelmään, jossa johdetaan kevyt sähkövirta kehon läpi. Alle minuutin kestävissä mittauksessa selviää mm.

- paino
- lihasmassa
- rasvaprosentti ja rasvakudoksen määrä
- kehon nestetasapaino
- viskeraalirasva (sisäelinten ympärillä oleva rasvakudos)
- perusaineenvaihdunta (kcal)
- painoindeksi
- kehon puolierot

Mittausta ei tule suorittaa, mikäli sinulla on sydämentahdistin, olet raskaana tai sinulta on amputoitu raaja.

Hinta 20 € (korttimaksu).

Tarkemmat tiedot mittauksesta kouvola.fi/inbodymittaus/

Miten pääsen mittaukseen?

Valkealatalo klo 15-16 (yläkerta)

- ilman ajanvarausta (aina kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona 7.9.2022 alkaen) tai
- ajanvarauksella p. 020 615 7551/
Johanna Immonen, p. 020 615 6374/
Heidi Haapiainen

Kouvolan pääkirjasto (alakerta)

- vain ajanvarauksella
p. 020 615 8248/
Johanna Partanen

Avoimet vesijumpat - LOISKIS!

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

AVOIMET VESIJUMPAT SYYSKAUDELLE 29.8.-13.12.22 (PL. VKO 43)

maanantaisin klo 11.30–12.00	Urheilupuiston uimahalli (alk. 19.9.)
maanantaisin klo 14.30–15.00	Kuusankosken uimahalli
tiistaisin klo 14.45–15.15	Inkeröisten uimahalli

Liikkuvakouvola

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





Livestriimatut Teams-ryhmät

Ryhmät toteutetaan syyskaudella 29.8.–13.12.2022 (pl. vko 43).
Striimattujen ryhmien hinta 20 €/kaksi ryhmää/kausi.

Teams-ryhmiin osallistutaan kotoa käsin oman äylaitteen välityksellä. Ilmoittautumiset sähköpostilla suoraan sen Teams -kokonaisuuden ohjaajalle, johon haluat ilmoittautua. Tämän jälkeen saat vahvistusviestin, jossa kerrotaan tarkemmat ohjeet. Jos et saa viestiä viikon kuluessa ilmoittautumisestasi, olethan uudelleen yhteydessä ohjaajaan.

Lisätietoja kouvola.fi/liikuntaryhmat

TEAMS 1./JARMO LARIMO/jarmo.larimo@kouvola.fi

ke 13.15–14.00	Lihaskunto (parillinen viikko)/keppijumppa (pariton viikko)
ke 14.05–14.50	Venyttely

TEAMS 2./EILA VANHALA/eila.vanhala@kouvola.fi

to 13.00–13.30	Tuolijumppa
to 13.30–14.15	Kevyt keppijumppa

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin

Kauden 2022-2023 liikuntaryhmiin ilmoittautuminen alkaa kaupungin-osakohtaisesti viikolla 33. Ennakkoilmoittautumisryhmät löydät esitteen sivuilta 12–21. Ilmoittautumiset ovat sitovia. Peruutukset on tehtävä liikunnanohjaajalle 9.9.2022 mennessä.

Ilmoittautumiset Hellewiin osoitteessa kuntapalvelut.fi/kouvola

- ma 15.8. klo 9.00 alkaen Kuusan-kosken ja Jaalan ryhmät
- ti 16.8. klo 9.00 alkaen Kouvolan keskustan ryhmät
- ke 17.8. klo 9.00 alkaen Valkealan, Inkeröisten, Korian ja Elimäen ryhmät

Ilmoittautumiset soittamalla yllä olevina päivinä klo 9–11 seuraaviin numeroihin:

- 020 615 6067
- 020 615 8248
- 020 615 4234
- 020 615 6374
- 020 615 7551

(vastaajaan jätettyjä viestejä tai tekstiviestejä ei huomioida)

Viikon 33 jälkeen vapaita paikkoja ryhmiin voit tiedustella kaupunginosasi liikunnan-ohjaajalta (yht.tiedot sivulla 2).

Ohjaajan sairastuessa pyritään tilalle saamaan sijainen, joka on liikunta-alan ammattilainen. Jos sijaista ei saada, tunti joudutaan perumaan. Peruttuja tunteja ei hyvitetä. Pidätämme oikeudet muutoksiin kauden aikana. Syyskausi 29.8.–13.12.2022.

Syksyllä ryhmiin ilmoittautuneet siirtyvät automaattisesti kevätkaudelle. Jos asiakas ei jatka ryhmässä keväällä, on ilmoittautuminen peruttava 13.1. mennessä puhelimitse tai sähköpostilla oman ryhmän liikunnan-ohjaajalle. Vastaajaan jätettyjä viestejä ei huomioida. Veroitamme kausimaksun, mikäli osallistumista ei ole peruttu määräaikaan mennessä. Kevätkausi 9.1.–28.4.2023.

SYYSKAUDEN AVAUSINFO!

Tiistaina 9.8. klo 13–14 Pointti-kohtauspaikassa (entinen Ikäsema, Hansakeskus 2. krs) esittelyssä syyskauden liikuntaryhmät.

Henkilökohtaista tukea sopivan liikuntaryhmän löytymiseksi ja ilmoittautumiseen. Tule tutustumaan!

Tiesitkö?

Seurat ja yhdistykset voivat tilata liikkumiseen liittyviä luentoja. Luento-
jen hinta 55 €.

Tilattavien luento- aiheita mm.

- Liikkumalla terveyttä
– hyvä tietää terveys-
liikunnasta
- Aikuisten liikuntasuo-
situkset
- Liikkumisen merkitys
hyvinvoinnin kannalta
- Liikunta ja ravitsemus
- Liikunta ja raskaus
- Luustoterveys
- Astma ja liikunta
- +65 Vireyttä
liikkumalla!
- Kaatumisen ehkäisy
- Painonhallinnan
kulmakivet

Kysy lisää!
p. 020 615 7625



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 ilmoittautumi-
sen 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 mennessä 9.9.
(syyskausi) ja 13.1. (kevätkausi).

LISÄÄ TERVEYSLIIKUNNAN PÄIVÄRYHMIÄ:

- Kouvolan kanslaisopisto:
opistopalvelut.fi/kouvola/
- Liikunta- ja voimisteluseura Tempo:
liikuntaseuratempo.fi/
- Kymenlaakson opisto: kyme.fi

Liikuntaryhmien tuntiselosteet

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

Kehitysvammaisten liikunta

Mukautettua liikuntaa kohderyhmä huomioiden erikseen sovitun ohjelman mukaisesti.

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

Kuntosali-circuit Kuntosaliharjoittelua kiertoharjoitteluna.

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 ryhmässä ei ohjaajaa.

Omatoimisulkapallo on tarkoitettu erityisliikkuville. Ryhmään ilmoittaudutaan muiden liikuntaryhmien tavoin viikosta 33 alkaen Hellewi-ohjelman kautta ja kauden hinta on 30,50 €. Kalliosuojan palloilusaliin on esteetön kulku. Omia sulkapallovälineitä ei tarvitse olla.

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

Sovellettu kuntosali Toimintakykyä ylläpitävää sekä parantavaa yksilöllistä kuntosaliharjoittelua pienryhmässä toimintakyvyltään heikentyneille.

Tasapainokuntosali Kuntosaliharjoittelua lisättyinä tasapainoliikkeillä.

Tasapainoryhmä Harjoitetaan sekä tasapainoa että lihaskuntaa kiertoharjoitteluna.

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.



Kouvolaan keskustan liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA			
Maanantai	9.30–10.15	Pilates	Kouvola-talon tanssisali
	11.30–12.00	Avoin vesijumppa (alk. 19.9.)	Urheilupuiston uimahalli
	14.00–15.00	Ohjattu kuntosali	Haanojan Haali
Tiistai	9.30–10.15	Vesiliikunta (alk. 20.9.)	Urheilupuiston uimahalli
	13.30–14.30	Ohjattu kuntosali	Haanojan Haali
Keskiviikko	14.00–14.45	Vesiliikunta (alk. 21.9.)	Urheilupuiston uimahalli
Torstai	10.00–10.45	Vesiliikunta (alk. 22.9.)	Urheilupuiston uimahalli
	12.30–13.30	Kuntosali-circuit (alk. 22.9.)	Lyseon liikuntahallin kuntosali

ERITYISLIIKUNTA			
Maanantai	14.00–15.00	Tasapainokuntosali	Pointti-kohtaamispaikka Hansakeskus 2 krs.
Tiistai	9.30–10.30	Neurologinen kuntosali	Haanojan Haali
	12.30–13.15	Kehitysvammaisten liikunta	Kuntolan toimintakeskus
	12.30–13.30	Kuntosali (alk. 20.9.)	Lyseon liikuntahallin kuntosali
	12.30–13.30	Sovellettu kuntosali	Haanojan Haali
	14.30–15.15	Tasapainoryhmä	Haanojan Haalin judosali
	14.30–15.30	Sovellettu kuntosali	Haanojan Haali
	16.00–17.00	Nuorten kuntosali (alk. 20.9.)	Lyseon liikuntahallin kuntosali
Keskiviikko	10.00–11.00	Sovellettu kuntosali	Haanojan Haali
	12.30–13.30	Kuntosali (alk. 21.9.)	Lyseon liikuntahallin kuntosali
Torstai	14.15–15.15	Sovellettu kuntosali	Pointti-kohtaamispaikka Hansakeskus 2 krs.

HUOM! Syksyn ylioppilaskirjoitusten aikana 19.–28.9. Lyseon ryhmät Urheilupuiston uimahallilla.

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
Tiistai	11.15–12.15	Kuntosali-circuit	Urheilutalon kuntosali
Keskiviikko	12.15–13.00	Vesijuoksu	Kuusankosken uimahalli
	13.15–14.00	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
Torstai	8.45–9.30	Vesijuoksu	Kuusankosken uimahalli
	10.00–11.00	Kuntosali-circuit	Urheilutalon kuntosali
	11.30–12.15	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli

ERITYISLIIKUNTA			
Maanantai	9.30–10.30	Sovellettu kuntosali	Urheilutalon kuntosali
	12.00–12.30	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
Tiistai	10.00–11.00	Sovellettu kuntosali	Urheilutalon kuntosali
	14.00–15.30	Omatoimisulkaapallo	Kalliosuojan palloilusali
	14.15–15.15	Ohjattu kuntosali	Kalliosuojan kuntosali
	16.00–17.00	Kehitysvammaisten liikunta	Kalliosuojan palloilusali
	16.00–17.00	Kehitysvammaisten liikunta	Kalliosuojan palloilusali
Keskiviikko	9.30–10.30	Tasapainoryhmä	Urheilutalon kuntosali
	10.45–11.30	Venyttely	Urheilutalon judosali
Torstai	13.00–14.00	Ohjattu kuntosali	Urheilutalon kuntosali

Jaalan liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA (TL) JA ERITYISLIIKUNTA (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	Kehonhuolto	Valkealatalon painisali
	11.30–12.30	Omatoimikuntosali	Valkealatalon kuntosali

ERITYISLIKUNTA			
Maanantai	13.30–14.15	Mielenterveyskuntoutajat	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
Keskiviikko	9.00–10.00	Ohjattu kuntosali (TL)	Elimäen kuntosali
	10.45–11.45	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	10.00–11.00	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	9.30–10.30	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.

LISÄTIETOJA:

Marika Pelttonen

liikuntakoordinaattori
p. 020 615 8436,
marika.pelttonen@kouvola.fi

Sami Lampila

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

SYKSYN 2022 VERTAISOHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

Ryhmät ovat pääsääntöisesti ikääntyneille suunnattuja ja maksuttomia ellei toisin mainita. Tarkemmat tiedot ryhmistä yhteyshenkilöltä. Tähdellä* merkattuihin ryhmiin ilmoittautuminen Hellewin kautta, ks. sivu 9. Syyskausi 29.8.–9.12.22 (pl. vko 43).

Kouvolan keskustan alue

Kuntosali	ma 8.45–9.45	Haanojan Haalin kuntosali*	Yhteyshenkilö Heljä Koivu p. 040 568 8601
	ma 10.00–11.00	Urheilupuiston uimahallin kuntosali (alk. 19.9.)	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* (alk. 23.9.)	Yhteyshenkilö Anneli Malinen
Sisä-curling	pe 13.00–14.30	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
Kansainväliset istumataanssit	to 14.00–15.00	Kouvola-talon tanssisali	Yhteyshenkilö Raija Vaurasalo p. 0400 531 288
Ulkomaiset kansantanssit	pe 13.00–14.30	Kouvola-talon tanssisali	Yhteyshenkilö Raija Vaurasalo p. 0400 531 288

Kuusankoski, Voikkaa, Jaala

Tuoli-jumppa	ti 13.00–13.45	Toimitila Etappi	Ohjaaja: Tellervo Koskela p. 050 465 9907
	ke 10.15–10.45	Kettumäen palvelu- keskus	Lisätietoja Jonna Saarela p. 040 716 4330
	to 10.30–11.30	Eläkeliiton Jaalan yhdistys	Kaikille avoin, maksuton
Tasa-paino-ryhmä	ma 10.30–12.00	Kuusankosken Urheilutalon judo- ja painisali	Ohjaaja Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	to 8.30–10.00	Kuusankosken Urheilutalon judo- ja painisali	Ohjaaja Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	to 16.00–17.00	Huhdasjärven kylätalo	Ohjaaja Inkeri Riihimäki p. 044 337 7000
Lentopallo	ma ja ke 15.00–16.30	Kuusankosken Urheilutalon palloilusali	Ohjaaja Esa Rantalainen p. 0400 554 277
Kuntosali	ma 8.30–9.30	Kuusankosken Urheilutalon kuntosali	Yhteyshenkilö Veijo Oinonen p. 040 584 3804
	ma 10.30–12.00	Kuusankosken Urheilutalo	Ohjaaja Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	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 286 029
	to 8.30–10.00	Kuusankosken Urheilutalon kuntosali	Ohjaaja Timo Kekkonen p. 040 556 0515

Kuntosali	to 15.30–16.30	Kettumäen palvelukeskus	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 286 029



Myllykoski, Koria, Ummeljoki ja Inkeroinen

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
	ke 10.00–11.00	Inkeroinen Uimahallin kuntosali	Yhteyshenkilö Raijaliisa Laukkanen p. 040 173 2030
Tuoli-jumppa	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

Saaramaa, Valkeala

Jumppa-tuokio	ti 12.00–12.30	Saaramaan kylätalo	
Tuoli-jumppa	ti 15.00–15.45	Tuohikotin kirkko	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 eläkeliihto/ 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. 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 tilaustaunaa ns. perhesaunaa • kesäisin lasten ulkoallas ja piha-alue • invahissi • kuntosali

Inkeroinen 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 • talvisin avantouinti Likolammessa • Rantasauna avoinna 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