



LIKKUVAKOUVOLA

Ohjatun liikunnan kalenteri kevät 2023

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

LIIKUNTANEUVONTA

Lapset, nuoret ja perheet

Heidi Haapiainen p. 020 615 6374

Työikäiset (20–65 v.)

Johanna Partanen p. 020 615 8248

Ikäntyneet (yli 65 v.)

Eila Vanhala p. 020 615 7625

s-posti: etunimi.sukunimi@kouvola.fi

Kevätkausi

Kevätkausi
9.1.–28.4.2023
Hiihtolomaviikolla
9 (27.2.–5.3.) ei
ryhmiä.

Hiihtolomaviikon
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>Kotijumppaa Teamsin kautta</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 vesijuoksuharrastusta aloittaville. Ohjaus on maksutonta (uimahalli- ja kuntosalimaksu maksetaan kassalle). Ota yhteys alueesi liikunnonohjaajaan 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

9.1.–24.4.2023 (ei vko 9)

Studio Dance Pit, Hallituskatu 5

Tules liikkumaan – ryhmä on suunnattu tuki- ja liikuntaelinoireisille työkäisille. 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-kehonkoostumusmittaukset

Alle minuutin kestävä InBody-mittaus perustuu bioimpedanssi-menetelmään, jossa johdetaan kevyt sähkövirta kehon läpi.

Säännöllisellä seurannalla (esim. 1–2 kertaa vuodessa) selviää, miten harjoittelu/ruokavalio vaikuttaa kehonkoostumukseen. Tuloksista selviää mm.

- paino
- lihassmassa
- 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 € kortti/käteinen (Huom. Valkealassa ainoastaan käteismaksu kevään ajan)

Tarkemmat tiedot mittauksesta ja valmistautumisohjeet kouvola.fi/inbodymittaus/



Miten pääsen mittaukseen?

Valkealatalo (yläkerta) Toikkalantie 5

- vain ajanvarauksella
p. 020 615 7551/Johanna Immonen
p. 020 615 6374/Heidi Haapiainen

Kouvolan pääkirjasto (alakerta) Salpausselänkatu 33

- ajanvarauksella p. 020 615 8248/
Johanna Partanen
- ilman ajanvarausta joka kuukauden viimeinen torstai klo 16–17
(26.1., 23.2., 30.3., 27.4. ja 25.5.)

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 9.1.–25.4.23 (PL. VKO 9)	
maanantaisin klo 11.30–12.00	Urheilupuiston uimahalli (alk. 6.2.)
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 –vinkejä, käy tutustumassa!

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

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





Kotijumppaa Teamsin kautta

Ryhmät toteutetaan kevätkaudella 9.1.–28.4.23 (pl. vko 9).

Ryhmien hinta 20 €/kaksi ryhmää/kausi.

Teams-ryhmiin osallistutaan kotoa käsin oman älylaitteen välityksellä. Ilmoittautumiset ryhmiin Hellewin kautta kuntapalvelut.fi/kouvola. Huom! Tämän lisäksi ilmoittaudu myös sähköpostilla suoraan ohjaajalle saadaksesi osallistumislinkin. 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

Kevätkaudella liikutaan ohjatuissa liikuntaryhmissä 9.1.–28.4.2023.

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

Vapaita paikkoja ryhmiin voi tiedustella kaupunginosan liikunnaohjaajalta (yhteystiedot s. 2). Hiihtolomaviikolla 9 (27.2.–5.3.) ryhmät eivät kokoonnu.

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.

Valkealan uimahalli suljettu

1.1.2023 alkaen

Valkelatalon uimahalli suljetaan

1.1.2023. Tämä ei vaikuta alakerran ryhmätoimintaan. Vesijumppien tilalle on tarjolla uusia ryhmiä, joista löytyy tietoa tämän esitteen sivulta 16.

Käynti kaikkiin alakerran ryhmiin tapahtuu kevään ajan parkkipaikan puoleisesta alaovesta. Ovi on ajastettu auki 15 min ennen ryhmän alkua ja 10 min alkamisen jälkeen. Käytössä ovat kuntosalin pukuhuoneet, mutta mikäli tila meinaa loppua kesken voi vaatteet vaihtaa vapaana olevassa pukuhuoneessa.

Sähköpulaan ja sähkönsäätelyyn varautuminen liikuntaryhmissä:

Liikuntapalvelut tiedottaa ryhmäläisiä tekstiviestillä Hellewin kautta, jos tieto tulevista sähkökatkoista saadaan ennakoon. Tällöin ryhmätoiminta kyseisestä liikuntapaikasta/ -paikoista perutaan sähkökatkon ajaksi.

Jos sähkökatkeavat kesken liikuntaryhmän ennakoiduttomasti, vastaa liikunnaohjaaja ryhmästään, opastaen ihmiset turvallisesti pois liikuntatilasta. Sähkökatkojen aikana liikuntatoiminta keskeytetään.

Tiesitkö?

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

Tilattavien luentojen aiheita mm.

- Liikkumalla terveyttä – hyvä tietää

- terveysliikunnasta
- Aikuisten liikuntasuosittukset
- 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

Pointissa tapahtuu!

Pointti kohtaamispakka, Torikatu 3 (2. krs)

Liikkeelle-info

Tiistai 10.1. klo 13.00

Liikunnanohjaaja esittelee kevätkauden ohjattua liikuntatoimintaa ja kertoo liikuntatoiminnan ajankohtaisista asioista. Alussa lyhyt johdanto lihasvoimaharjoittelun merkityksestä ikääntyneelle.

Liikuntatila tutuksi

Tiistai 17.1. klo 13.00

Tiistai 7.2. klo 13.00

Maksuttoman ja kaikille avoimen liikuntatilan esittely. Laitteiden käytön opastusta ja neuvontaa uusille käyttäjille.

Liikuntatuokiot

Torstai 26.1. klo 10.00–11.30

Torstai 2.2. klo 10.00–11.30

Torstai 9.2. klo 10.00–11.30

Tasapainon ja koordinaation harjoittelua MotoTiles liikuntalaattojen avulla Pointin liikuntatilassa. Ohjaajina geronomiopiskelijat.

Tiistai 24.1. klo 10.00–10.30/
11.00–11.30

Tiistai 31.1. klo 10.00–10.30/
11.00–11.30

Zora-Robotin ohjaama liikuntahetki! Moniulotteisen palvelurobotin Zoran kanssa voi tanssia, keskustella ja jumpata. Kokeillaan uutta teknologiaa yhdessä geronomiopiskelijoiden kanssa.

Tervetuloa rohkeasti mukaan!



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. Kevätkaudella ryhmää ei voi maksaa nettilmoittautumisen yhteydessä verkkopankin kautta.

Kausimaksujen lisäksi vesiliikunnoissa on uimahallimaksu.

Peruutustapauksissa meillä on oikeus veloittaa kausimaksu, mikäli ilmoittautumista ei ole peruttu 13.1. mennessä.

LISÄÄ TERVEYS- LIIKUNNAN PÄIVÄRYHMIÄ:

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

Liikuntaryhmien tuntiselosteet

Kahvakuula Toiminnallinen kahvakuula-harjoittelu 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.

Keppijumppa Liikkuvuutta, tasapainoa ja liikehallintaa kehittäviä helppoja liikkeitä. Tunti sopii erityisesti huoltamaan niska-, selkä- ja hartia-seutua.

Kotijumppa Teamsin kautta Jumppaa etänä Teams-sovelluksen välityksellä. Vain ohjaajan ääni kuuluu ja kuva näkyy ruudulla.

Kuntosali-circuit Kuntosaliharjoittelua kiertoharjoitteluna.

Lihaskunto Lämmittelyä helpoilla askelsarjoilla, jonka jälkeen lihaskuntoa oman kehon painoa hyödyntäen.

Mielenterveyskuntoutujat Eri liikuntalajeja erikseen sovitun ohjelman mukaisesti.

Ohjattu kuntosali Omatahtista kuntosaliharjoittelua ohjaajan opastuksella.

Omatoimikuntosali Kolmella ensimmäisellä kerralla paikalla liikunnanohjaaja, joka opastaa laitteiden turvallisen käytön

ja kuntosaliharjoittelun perusteet. Tämän jälkeen ryhmä jatkaa omatoimisesti. Utin ryhmässä ei ohjaajaa.

Omatoimisulkapallo Erityisliikkujille tarkoitettu omatoimivuoro, jossa ei ole ohjaajaa. Omia välineitä 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 Voima- ja tasapainoharjoitteita eri välineitä hyödyntäen.

Tuolijumppa Verenkiertoa lisäävää ja toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa pääasiassa tuolilla istuen.

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	9.30–10.15	Pilates	Kouvola-talon tanssisali
	11.30–12.00	Avoin vesijumppa (alk. 6.2.)	Urheilupuiston uimahalli
Tiistai	9.30–10.15	Vesiliikunta (alk. 7.2.)	Urheilupuiston uimahalli
	14.00–15.00	Ohjattu kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
Keskiviikko	10.00–11.00	Kuntosali-circuit	Lyseon liikuntahallin kuntosali
	14.15–15.00	Vesiliikunta (alk. 8.2.)	Urheilupuiston uimahalli
Torstai	10.00–11.00	Kuntosali-circuit	Lyseon liikuntahallin kuntosali
	11.30–12.15	Vesiliikunta (alk. 9.2.)	Urheilupuiston uimahalli

ERITYISLIIKUNTA			
Maanantai	14.00–15.00	Tasapainokuntosali	Pointin liikuntatila
Tiistai	9.00–10.00	Sovellettu kuntosali	Haanojan palvelukeskus
	11.00–12.00	Sovellettu kuntosali	Haanojan palvelukeskus
	12.00–13.00	Sovellettu kuntosali	Haanojan palvelukeskus
	12.15–13.00	Kehitysvammaisten liikunta	Kuntolan toimintakeskus
	14.00–14.45	Tasapainokuntosali	Pointin liikuntatila
	16.00–17.00	Nuorten kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
Keskiviikko	12.30–13.30	Kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
Torstai	14.15–15.15	Sovellettu kuntosali	Pointin liikuntatila

HUOM! Lyseon ryhmät Urheilupuiston uimahallilla 25.–26.1., 15.–17.2. ja 7.3.–3.4.

*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
	12.00–13.30	Omatoimisulkapallo	Kuusankosken Urheilutalo
Tiistai	10.00–11.00	Sovellettu kuntosali	Urheilutalon kuntosali
	14.30–15.30	Ohjattu kuntosali	Kalliosuojan kuntosali
	16.00–17.00	Kehitysvammaisten liikunta	Kalliosuojan palloilusali
Keskiviikko	9.30–10.30	Tasapainokuntosali	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	Tuolijumppa (uusi)	Valkealatalon disco-tila
Tiistai	10.45–11.45	Omatoimikuntosali	Valkealatalon kuntosali
	12.15–13.15	Ohjattu kuntosali (uusi)	Valkealatalon kuntosali
	13.45–14.30	Kahvakuula	Valkealatalon painisali
Keskiviikko	10.00–11.00	Kuntosali-circuit	Valkealatalon kuntosali
	11.30–12.15	Keppijumppa (uusi)	Valkealatalon painisali
	17.00–18.00	Omatoimikuntosali	Uttihallin kuntosali
Torstai	10.30–11.15	Kehonhuolto	Valkealatalon painisali
	11.30–12.30	Omatoimikuntosali	Valkealatalon kuntosali

ERITYISLIIKUNTA			
Maanantai	13.30–14.15	Mielenterveyskuntoutajat	Valkealatalon painisali
Tiistai	9.00–10.00	Sovellettu kuntosali	Valkealatalon kuntosali
Keskiviikko	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
	13.00–14.00	Ohjattu kuntosali (TL)	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

ERITYISLIIKUNTA			
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 Peltonen

liikuntakoordinaattori

p. 020 615 8436,

marika.peltonen@kouvola.fi

Sami Lampila

liikunnanohjaaja

p. 020 615 7081

sami.lampila@kouvola.fi

SYKSYN 2023 VERTAISOHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

Ryhmät ovat pääsääntöisesti ikääntyneille suunnattuja ja maksuttomia ellei toisin mainita. Tarkemmat tiedot ryhmistä yhteyshenkilöiltä. Tähdellä * merkattuihin ryhmiin ilmoittautuminen Hellewin kautta, ks. sivu 9. Kevätkausi 9.1.–28.4. (pl. vko 9)

Kouvolan keskustan alue

Liikuntamuoto	Klo	Paikka	Yhteyshenkilö + puh.
Kuntosali	ma 9.00–10.00	Lyseon lukion liikuntahalli*	Heljä Koivu p. 040 568 8601
	ma 10.15–11.15	Lyseon lukion liikuntahalli*	Arja Hult-Yrjönen p. 050 562 2295
	ma 16.00–17.00	Lyseon lukion kuntosali Eläkeläisliitto (jäsenmaksu)	Hanna Sarlo p. 040 535 8883
	ti 10.00–11.15	Käpylän palvelukeskus	Anneli Malinen
	ti 10.30–11.30	Lyseon lukion liikuntahalli	Marianne Yrjölä p. 0400 884 713
	to 11.00–12.00	Lyseon lukion liikuntahalli	Tarja Toivonen p. 045 260 1880
pe 10.00–11.00	Lyseon lukion liikuntahalli*	Anneli Malinen	
Sisä-curling	pe 13.00–14.30	Lehdokin nuorisotila, liikuntasali	Tomi Iivonen p. 040 762 6239
Kunto-jumppa	ti 10.00–11.00	Kouvola-talo, tanssisali Eläkeliiitto (jäsenmaksu)	Hanna Sarlo p. 040 535 8883
	ke 10.05–10.50	Kouvola-talo, tanssisali Kouvolan-Valkealan sydän-yhdistys Ry (jäsenmaksu)	Tarja Mänttari p. 050 528 2019
Senioritanssi	ma 10.30–11.30	Kouvola-talon tanssisali (alk. 6.2.)	Anneli Ahola p. 0400 658 456
Kansainväliset istumatanssit	to 14.00–15.00	Kouvola-talo, tanssisali	Raija Vaurasalo p. 0400 531 288
Ulkomaiset kansantanssit	pe 13.00–14.30	Kouvola-talo, tanssisali	Raija Vaurasalo p. 0400 531 288

Kuusankoski, Voikkaa, Jaala

Liikuntamuoto	Klo	Paikka	Yhteyshenkilö + puh.
Tuoli-jumppa	ke 10.15–10.45	Kettumäen palvelukeskus	Jonna Saarela p. 040 716 4330
	to 10.30–11.30	Jaalan palloiluhalli, liikuntasali (kaikille avoin, maksuton)	Eläkeliiton Jaalan yhdistys
Tasapainoryhmä	ma 10.30–12.00	Kuusankosken Urheilutalo	Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	to 8.30–10.00	Kuusankosken Urheilutalo	Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	to 16.00–17.00	Huhdasjärven kylätalo	Inkeri Riihimäki p. 044 337 7000
Lentopallo	ma 15.00–16.30	Kuusankosken Urheilutalo	Esa Rantalainen p. 0400 554 277
	ke 14.30–16.00	Kuusankosken Urheilutalo	Esa Rantalainen p. 0400 554 277
Kuntosali	ma 8.30–9.30	Kuusankosken Urheilutalo	Veijo Oinonen p. 040 584 3804
	ma 10.30–12.00	Kuusankosken Urheilutalo	Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	ti 9.00–10.00	Kuusankosken Urheilutalo*	Kari Sirén p. 040 517 6071
	ke 15.00–16.00	Kuusankosken Urheilutalo (miehet)	Timo Nyberg p. 0400 286 029
	to 8.30–10.00	Kuusankosken Urheilutalo	Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	to 16.00–17.00	Kettumäen palvelukeskus	Kari Sirén p. 040 517 6071
	to 18.00–19.00	Jaalan Palloiluhalli	Oili Valkeapää p. 045 101 211g
Venyttely	pe 14.15–15.15	Kuusankosken Urheilutalo	Timo Nyberg p. 0400 286 029



Myllykoski, Korja, Ummeljoki ja Inkeroinen

Liikuntamuoto	Klo	Paikka	Yhteyshenkilö + puh.
Kuntosali	ma-su	Myllykosken seuratalo	Myllykosken Latu, Ville Loisa p. 050 405 7505
	ma 7.55-8.55	Korian monitoimitalo Korian Eläkkeensaajat (jäsenmaksu)	Risto Pihkala
	ti 9.00-10.00	Korian monitoimitalo Eläkeliiton Elimäen yhdistys (jäsenmaksu)	Risto Korja p. 040 518 3329
	ke 10.00-11.00	Inkeroinen Uimahalli	Rajjaliisa Laukkanen p. 040 173 2030
Tuoli- jumppa	ke 9.00-9.45	Ummeljoen kyläkirkko	Ritva Pietilä p. 040 362 3322
	to 8.30-10.30	Ummeljoen kyläkirkko (30 min jumppa 1 krt/kk)	Esko Viikari p. 040 501 6270

Saaramaa, Valkeala

Liikuntamuoto	Klo	Paikka	Yhteyshenkilö + puh.
Jumppatuokio	ti 12.00-12.30	Saaramaan kylätalo	
Tuolijumppa	ti 15.00-15.45	Tuohikotin kirkko	Eeva Rämä
Kevennetty liikunta	to 14.30-15.30	Utin koulu	Marketta Ukkola p. 040 704 2026
Kuntosali	pe 13.00-14.00 14.00-15.00	Valkealatalon kuntosali Valkealan eläkeliitto (jäsenmaksu)	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. 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)
<ul style="list-style-type: none">• 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
<ul style="list-style-type: none">• liikuntaesteetön• poreallas, kylmävesiallas,• niskahierontasuihkut• uintimahdollisuus vastavirtaan• pienessä altaassa vesisieni• kuntosali

Valkealatalon uimahalli (sulj. 1.1.–31.7.)
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)
<ul style="list-style-type: none">• liikuntaesteetön• niskahierontasuihkut ja porealue• viikonloppuisin vauvauintikauden aikana lämmin vesi, noin +30 °C• höyrysauna• kuntosali, palloiluhalli ja judosali• talvisin avantouinti Likolammessa• Rantasauna avoimna talviaikaan

Urheilupuiston uimahalli (avautuu 1.2.)
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
<ul style="list-style-type: none">• 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](#)