

Liikkumaan!

KOUVOLAN KAUPUNGIN LIIKUNNAN TIEDOTUSLEHTI 2023

Pienikin askel on askel oikeaan suuntaan

Tunnustan. Liikun liian vähän. Tunnustan senkin, että yritän toisinaan selitellä liikkumattomuuttani itselleni niin ajanpuutteella kuin huonolla säälläkin. Joskus olen jopa toivonut, etten saa itselleni lenkkikaveria, koska silloinhan voin muka hyvällä syyllä jäädä sohvanpohjalle. Nykyään on kuitenkin turha vedota lenkkikaverin puutteeseen, sillä 2-vuotias koiramme Jeti ei ikinä lenkeistä kieltäydy. Jetin myötä omatkin liikuntamääräni ovat kuin huomautta lisäntyneet, mikä osaltaan on auttanut itseäni jaksamaan paremmin arjen pyöryksessä.

Luulen, että Kouvolassa on paljon kaltaisiani ihmisiä. Sellaisia, jotka kiireen keskellä tinkivät ensimmäiseksi liikunnasta vaikka tietävätkin, että liikunnan lisääminen tekisi hyvää sekä mielelle että keholle ja toisi energiaa kaikkeen tekemiseen. Itse asiassa jokainen

meistä taatusti tietää liikunnan terveysvaikutukset ja liikkumattomuuden aiheuttamat ongelmat, mutta silti se tieto ei välttämättä johda käytännön tekoihin. Tässä on ongelma, jonka ratkaiseminen olisi niin yksilötasolla kuin yhteiskunnallisestikin erittäin merkityksellistä.

Kunnan tehtävänä on liikunnan yleisten edellytysten luominen. Tällä tarkoitetaan liikuntapalveluiden ja terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan järjestämistä, kansalaistoiminnan tukemista sekä liikuntapaikkojen rakentamista ja ylläpitoa. On selvää, että mitä paremmat edellytykset liikunnan harrastamiselle ovat, sitä enemmän ihmiset liikkuvat. Tämä on syytä muistaa myös Kouvolassa, vaikka taloudelliset resurssit omat haasteensa tuovatkin. Erityisesti ns. matalan kynnyksen liikuntapalveluja tulee entises-

tään kehittää, jotta kaikki iästä, taitotasosta tai taloudellisesta tilanteesta riippumatta voisivat harrastaa mieleistään lajia ja löytää liikkumisen ilon.

Kesä lähestyy kovaa vauhtia ja säät lämpenevät. Huonosta säästä tulee entistä huonompi tekosyy liikkumattomuudelle. Sovitaanko, ettei keksitä mitään uutta tekosyytä sen tilalle? Sovitaanko myös, että nautitaan kauniista kesäpäivistä ja ollaan edes vähän aktiivisempia arjessamme? Pienikin askel on askel oikeaan suuntaan.

Sanna Tähtinen,
Liikunta- ja kulttuuri-
lautakunnan
puheen-
johtaja



Kuvaaja: Heidi Haapiainen

Kesällä Käyskille!

Käyrälampi on kävijämääriltään suurin Kouvolan kaupungin liikuntapalveluiden ylläpitämistä uimarannoista. Tämän vuoksi kaupunki järjestää Käyrälammella kahden kuukauden ajan rantavalvontaa. Tänä vuonna rantavalvonta-aika on 19.6.–13.8. maanantaista sunnuntaihin klo 11–18. Juhannuksena rantavalvontaa ei ole, mutta aluetta valvoo järjestyksen osalta vartiointipalvelut.

Käyrälammen uimarannalle valmistui viime syksynä uusi laituri, joka on noin 90 m pitkä. Kesäksi laiturin viereen tulee kuusi rataköysillä erotettua uimarataa, joiden pituus on 50 m. Kesäkauden lopussa laituriin rakennetaan invaluiska ja

rantavalvojen huoltorakennuksen läheisyyteen terassi.

Alueella on mm. 12 beachvolleykenttää, frisbeegolfrata ja ulkoilureitti. Alueen kehittäminen jatkuu edelleen.



Käyrälammen ulkoilureitti

Upouusi, syksyllä 2022 valmistunut, ulkoilureitti Käyrälammen ja Paaskosken välillä kutsuu kuljijoita retkielämyksiin! Reitti on esteetön ja tarkoitettu kävelijöille ja pyöräilijöille. Sen varrella on kolme tulisijain varustettua taukopaikkaa, joista kaksi on esteettömästi saavutettavia.

Ulkoilureitti on noin 1,5 km pitkä. Sen lähtöpisteet ovat Paaskosken sillalla ja Käyrälammella, leirintäalueen itäpuolella. Valkealan suunnasta tullessa auton voi jättää Karimäentien pohjoispäähän ja keskustasta tai valtateiltä tullessa Käyrälammen uimarannan pysäköintipaikoille. Ulkoilureitti kulkee

Käyrälammen itäpuolen metsässä osin rantaa seuraillen. Reitin varrella on monimuotoista metsää sekä kauniita näkymiä Käyrälammelle ja Jyräänjoelle.

Ulkoilureitin itäpuolella kulkeva kuntosrata voi hyödyntää rengasreittoa kulkemiseen, jolloin matkaa kertyy noin 3,5 km.

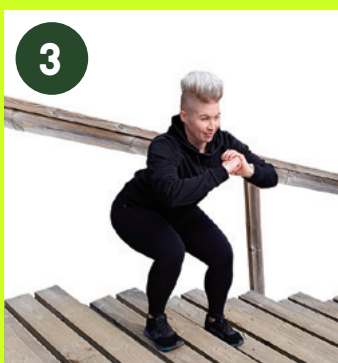
Kivituhkapintaisista poluista sekä pitkospuista koostuva ulkoilureitti on esteetön eli kuljettavissa myös pyörätuolilla, rollaattorilla ja lastenvaunujen kanssa. Reitillä on joitakin jyrkempiä osuuksia, joissa manuaalisen pyörätuolin käyttäjä voi tarvita avustajan.



1. Askelkyykky + avaus



2. Polvennosto



3. Sivukyykky matalalla



4. Lonkan kierto

Porrastreeni

Porrastreeni kohottaa etenkin juoksukuntoa, mutta toimii hyvänä vaihteluna vaikkapa perinteisille jumpille. Porrastreenissä sykkeen vaihtelu nopeasta hitaaseen polttaa tehokkaasti rasvaa. Hapenottokyvyn lisäksi

porrastreeni kehittää erityisesti jalkojen voimaa, lihaskestävyyttä, lihasten kimmoisuutta ja räjähtävyyttä. Nopealla treenillä ja kovalla sykkeellä pidät aineenvaihdunnan käynnissä vielä monta tuntia treenisä jälkeen.

LIKKUVAKOUVOLA

Liikkuvakouvola on Kouvolan kaupungin liikunnanohjaajien ylläpitämä somekanava Facebookissa, YouTube:ssä ja Instagramissa. Tarjoamme monipuolisia treenivideoita ja kattavasti tietoa Kouvolan liikuntamahdollisuuksista sekä ajankohtaisista liikuntapalveluiden tapahtumista. Käy katsomassa vinkkejä ja inspiraatiota liikkumaan ja aktiiviseen arkeen!

Seuraa
somessa!



YouTube:
liikkuvakouvola



facebook.com/
liikkuvakouvola



Instagram:
@liikkuvakouvola

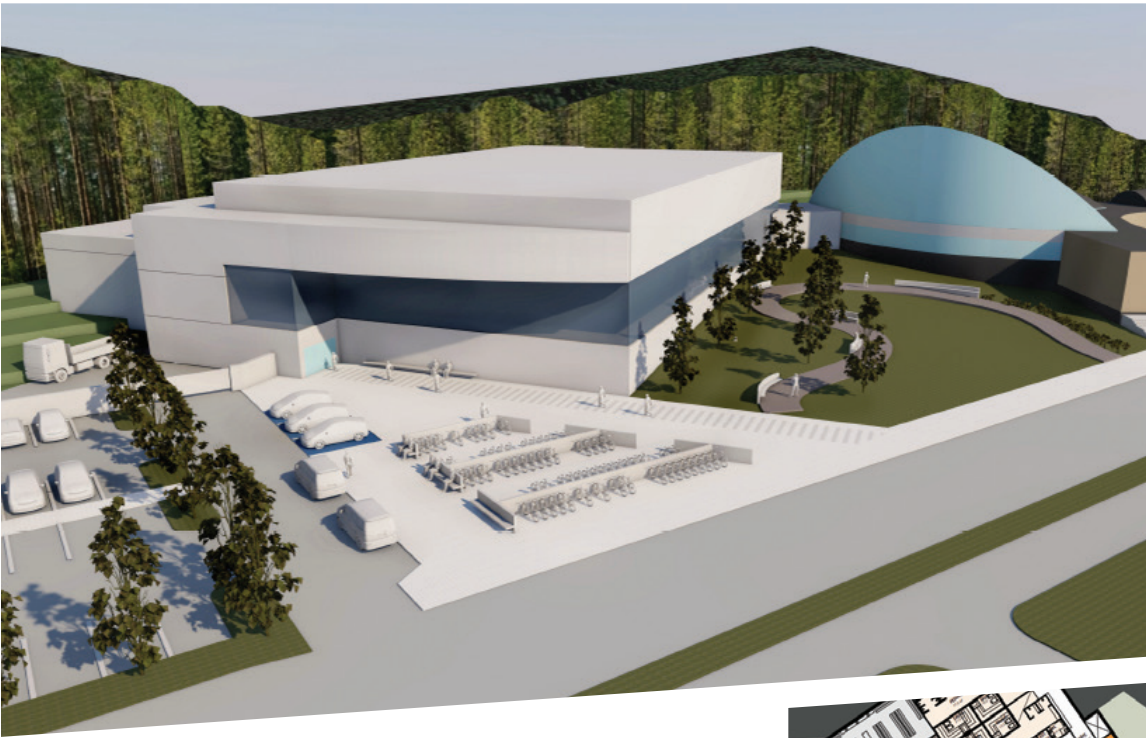
Tämä porrastreeni sisältää kahdeksan liikettä, joista tässä niistä neljä. Kaikki liikkeet kokonaisuudessaan löydät videolta Liikkuvakouvolan Facebookista, Instagramista ja YouTube:sta. Ota vinkit talteen ja testaa!

**UIMAHALLIT
PALVELEVAT
KESÄLLÄ
SEURAAVASTI:**

Urheilupuiston uimahalli
avoinna koko kesän.
Ulkoallas avoinna
5.6.–13.8. uimahallin
aukioloaikoina.
Inkeröisten uimahalli
avoinna 11.6. asti.
Kuusankosken uimahalli
avoinna 11.6. asti.
Valkealatalo suljettu. Uima-
hallin aukeamisajankohta
tarkentuu myöhemmin.

Lisätietoja aukioloajoista
kouvola.fi/uimahallit

**Muistathan
kesäauki-
oloajat!**



**Uuden uimahallirakennuksen
ja pysäköintialueen sijoittu-
minen.**

(Alempi kuva)
Allastilojen sijoittuminen
peruskorjattavaan osaan
sekä uudisrakennuksena
toteutettavaan laajennus-
osaan.

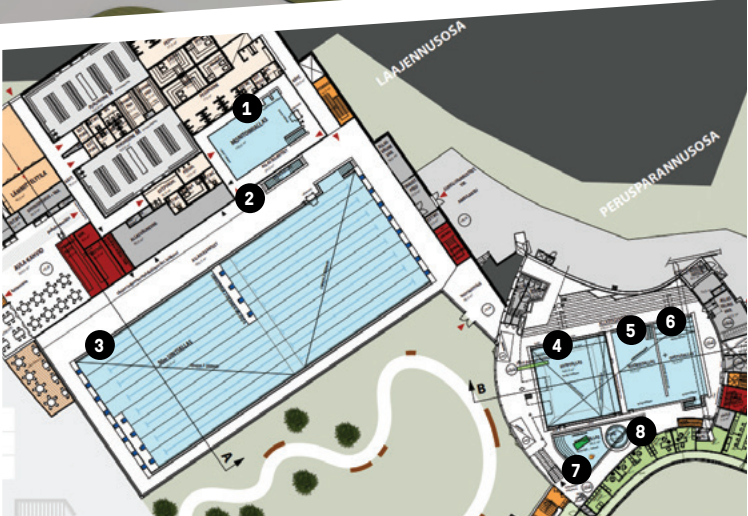
1. **monitoimiallas**
2. **kylmäallas**
3. **50 m uintiallas**
4. **hyppyallas**
5. **nuorisoallas**
6. **opetusallas**
7. **kahluuallas**
8. **poreallas**

Uusi uimahalli

Kaupunginvaltuusto päätti 2. tou-
kokuuta 2022 kokouksessaan, että
Kouvolaan rakennetaan uusi uima-
halli keskustan Urheilupuistoon.
Uimahallilla on keskeinen sijainti
Kouvolan ydinkeskustassa ja se
on merkittävä osa Urheilupuiston
liikuntakeskittymää. Kouvolan kau-
punki on tehnyt uuteen uimahalliin
liittyen kattavia rakenne- ja kunto-
tutkimuksia sekä erilaisia kyselyjä
(tarve, sijainti, palvelut) kuntalai-
silta ja eri kohderyhmiltä vuosina
2018-2023. Uuden uimahallin han-
kesuunnitelman liikunta- ja kulttuu-
rilautakunta hyväksyi huhtikuussa
2023.

Uusi uimahallirakennus muodos-
tuu alkuperäisestä 1964 valmistu-
neesta osasta sekä uudisrakennuk-
sena toteutuvasta laajennuksesta.

Tuleva, nykyaikainen uimahalli
tarjoaa olemassa olevia halleja
monipuolisemmat ja asiakasläh-
tisemmät palvelut. Sisäänkäynti,
50 metrin pääallas, monitoimiallas
(terapia-allas), pukuhuoneet, lipun-
myynti ja kahvio, kuntosali, lämmit-
telysali, 500 hengen katsomo, uin-
nivalvomo sekä muita oheistiloja
rakennetaan laajennusosaan pää-
osin uutena rakenteena ja perus-
korjausosaan peruskorjataan/uu-
distetaan hyppyallas (hyppytasot
1 m, 3 m ja 5 m), opetus- ja nuori-
soallas, kahluuallas, poreallas sekä
muuta uimahallin oheistiloja. Perus-
korjausosan nykyisiin puku- ja pe-
suhuoneisiin tullaan sijoittamaan
toimistotilat liikuntapalveluille sekä
mahdollisesti tiloja ulkopuolisille.
Lopulliset ratkaisut täsmentyvät



Kuvat: Arkkitehtitoimisto arkMILL Oy

suunnittelun edetessä yhteis-
työssä eri osapuolien kanssa.

Suunnitelman mukaan uuden
uimahallin rakentaminen alkaisi
kesäkussa 2024 ja käyttöönotto
ajoittuisi vuoden 2026 loppuun.
Rakennusvaihe toteutetaan yh-
täaikaisesti peruskorjauksen ja
laajennuksen osalta, joka tar-

koittaa sitä, että keskustan uima-
halli on pois käytöstä koko rakenta-
misen ajan. Suunnittelun edetessä
arvio kokonaisinvestoinnista on
32,8 milj. euroa.

Lisätietoja hankkeesta:
kouvola.fi/uusiuimahalli



Unna lähdössä lenkille. Kuva: Heidi Haapiainen

Kouvolan liikunta- ohjelma

Asiakirja valmistuu kevään
2023 aikana.

Asiakirjan tarkoituksena
on luoda suuntaviivoja sille,
kuinka Kouvolan kaupunkistra-
tegian erilaisia liikkumiseen,
liikuntaan ja urheiluun kytkey-
tyviä tahtotiloja ja linjauksia
viedään lähivuosina toimenpi-
teiksi.

Strategian lisäksi ohjelma
pohjautuu ohjausryhmän työ-
kentelyyn ja vuosina 2017-2022
Kouvolassa toteutettuihin kunta-
lais- ja seurakyselyiden tuloksiin.
Valmistelutyössä on huomioitu
myös yhteiskunnan muutosvir-
toja, joilla on vaikutusta liikunta-
kulttuuriin Kouvola.



Haluaisitko liikkua ja voida hyvin

LIIKUNTANEUVONNASTA SAAT:

- tukea liikunnan aloittamiseen
- tukea painonhallintaan
- tietoa unen ja ravitsemuksen merkityksestä kokonaisvaltai-
seen hyvinvointiin
- käytännön opastuksia eri
liikuntalajien pariin
- henkilökohtaisen liikunta-
suunnitelman
- mittauksia, esim. Inbody-
kehonkoostumusmittaus

Liikuntaneuvonnan palvelu on
kaikille avoin ja maksuton.

Varaa aika liikuntaneuvojalle:
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/](http://kouvola.fi/liikuntaneuvonta)
liikuntaneuvonta**

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle?

Haluaisitko olla avuksi ja iloksi
koirasi kanssa ja tehdä merkityk-
sellistä vapaaehtoistyötä? Tule
mukaan ulkoiluystäväksi!

Vapaaehtoiset ulkoiluystävät
koirineen tarjoavat tukea ja seu-
raa ulkoiluun. Toimintaan sopiva
koira on terve ja se suhtautuu
ystävällisesti vieraisiin ihmisiin.
Ulkoiluystäväksi voi ryhtyä myös

ilman koiraa. Koulutus antaa val-
miudet toimia erityisesti muistisai-
raan iäkkään ulkoiluystävänä.

ULKOILUYSTÄVÄKSI IÄKKÄÄLLE -KOULUTUS

- 22.5. klo 16–18 Ulkoiluystävätoi-
minnan perusteet
- 29.5. klo 16–19 Ulkoiluystä-

vänä koiran kanssa -teoriaa ja
käytännön harjoittelua (koirat
mukana)

- 5.6. klo 16–18 Muistisaira-
an kohtaaminen, vapaaehtoisto-
iminnan periaatteet

Koulutus järjestetään Kouvolan
seudun Muisti ry:n tiloissa
(Hallituskatu 7 B).

Koulutus on maksuton ja
koulutuskerroilla on kahvitarjoilu.
Ilmoittautuminen 15.5. mennessä
osoitteessa www.lyyti.in/uy_kou_Kouvola
tai soittamalla p. 040 526 2298.
Koulutuksen järjestää yhteis-
työssä Ikäinstituutti, Kouvolan
seudun Muisti ry ja Kouvolan
kaupunki.



Tukea lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen

Kymin Osakeyhtiön 100-vuotissäätiö myönsi Kouvolan kaupungille erityisapurahaa 25 000 € vuodelle 2023 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. Kyseistä rahaa jaetaan kahdessa haussa, riippuen avustushakemusten rahallisesta määrästä verrattuna käytettävään rahaan.

HAKUAJANKOHDAT VUONNA 2023:

1. haku, 30.6.2023 mennessä
2. haku, 27.10.2023 mennessä

Liikuntaseura arvioi perheen taloudellisen tuen tarpeen ja päättää tuen hakemisesta Kouvolan kaupungilta. Kouvolan kaupunki antaa liikuntaseuroille viitteellisen kriteeristön vähävaraisuuden arvioimisen tueksi. Pääkriteerinä on, että perheellä on todellinen taloudellinen tarve. Kouvolan kaupunki tekee liikuntaseuran kanssa sopimuksen, jossa ilmenee tarkemmat käyttötarkoitukset ja ehdot tuelle.

Tuella voidaan rahoittaa puolet lapsen harrastusmaksusta (kausimaksusta) tai enintään 50 €/kk. Yhtä lasta kohden avustusta voi hakea 10 kuukaudelle kausimaksuun, joka kohdentuu vuoden 2023 toimintaan.

kouvola.fi/tukeaharrastamiseen

LIIKUNTANEUVONTAA LAPSILLE

Sisältyykö arkeen riittävästi liikettä vai viekö ruutuaika suurimman osan ajasta?

Lasten liikuntaneuvonnasta:

- tukea ja neuvontaa perheen aktiivisempaan arkeen
- tutustumista eri liikuntamuotoihin ja ideoita harrastuksen löytymiseen
- vinkkejä ruutuaajan vähentämiseen
- tietoa unen ja ravitsemuksen merkityksestä hyvinvointiin

Neuvonta on maksutonta. Ota yhteyttä ja varaa aika p. 020 615 6374 tai heidi.haapiainen@kouvola.fi
kouvola.fi/liikuntaneuvonta

LIIKUNTANEUVONTAA NUORILLE (ALLE 20 V)

Haluaisitko lisätä arkeesi liikettä, olla energisempi päivän aikana tai löytää mieleisen liikuntaharrastuksen?

Nuorten liikuntaneuvonnasta:

- tukea ja vinkkejä aktiivisempaan arkeen
- tutustumista eri liikuntamuotoihin ja -mahdollisuuksiin
- tietoa unen ja ravitsemuksen merkityksestä jaksamiseen ja hyvinvointiin

Mitä harrastuksia lapsille? Katso kouvola.fi/lastenliikunta ja kouvola.fi/lastenerityisliikunta

Lasten liikkuminen on leikkiä ja perheen yhteisiä liikkumishetkiä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus on ”Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä”. Kouvolassa vuoden 2022 lopulla huoltajille tehdyn kyselyn tulosten mukaan päivittäin 3 tuntia liikkuu 20 % lapsista, ja vajaa puolet 5–6 päivänä viikossa. Kyselyn tulosten mukaan kaikkein vähiten liikkuvien lasten määrä on Kouvolassa vähentynyt, kun tuloksia verrataan viimeksi 2018 tehtyyn vastaavaan kyselyyn. Tulokset ovat suuntaa antavia ja toimivat tukena kohde-ryhmän liikkumisen edistämisessä.

Kouvolan kaupungin varhaiskasvatuksessa on tehty paljon töitä arjen liikkumisen edistämiseksi niin varhaiskasvatyksiköissä, kuin myös pyritty aktivoimaan perheitä yhteisiin liikkumishetkiin vapaa-ajalla. Tällä työllä lienee vaikutusta positiivisiin liikkumisiin kyselyn tuloksissa.

Vanhemmilta kysyttiin, mikä lisäisi lapsen päivittäistä liikkumista.

VASTAAJIEN MUKAAN:

- Vanhempien ajanpuute ja jakaminen on yleisin syy sille, jos lapsi ei liiku tarpeeksi, ja tähän helpotuksen keksiminen olisi tehokkain keino lisätä lasten liikkumista.
- Parempi tiedottaminen lasten liikkumismahdollisuuksista säästäisi vanhemmilta vaivaa etsiä liikuntamahdollisuuksia Kouvolassa.
- [kts. kouvola.fi/lastenliikunta](http://kts.kouvola.fi/lastenliikunta) ja kouvola.fi/lastenerityisliikunta
- Leikkipaikkojen riittävydestä ja laadusta huolehtiminen koko Kouvolan alueella lisäisi lasten liikkumista.

Leikkipaikat lasten ja perheiden tärkeänä liikkumispaikkana saivat kyselyssä paljon mainintoja.

Vuositaiton pystytään kunnostamaan kolme leikkipaikkaa ja se on liian vähän huonokuntoisten leikki-



Tiesitkö?

- Vuonna 2021 Inkeröisten Urheilutielle tehtiin kokonaan uusi leikkipaikka.
- Vuonna 2023 saneerataan Anjalan Suosalon leikkipaikka.
- Lähivuosina on tulossa uudet leikkipaikat Käyrälämen uimarannalle ja Kuusankosken Rantapuistoon.
- Keskustan Urheilupuistoon on tulossa esteetön leikkipaikka.

paikkojen määrään nähden. Myös kierrätysvälineillä kunnostetaan 1-2 leikkipaikkaa vuosittain.

Turvallisuusstandardit ovat tiukentuneet viime vuosina. Vanhat leikkivälineet eivät aina täytä turvallisuusvaatimuksia, ja siksi vastaavanlaisia ei voi laittaa saneerataville paikoille. Uudet leikkipaikat saattavat joskus lapsista vaikuttaa ”tylsemmiltä”. Onneksi kyselyyn vastanneista moni koki uudet leikkipaikat myös erittäin viihtyisinä.

99% vastaajista oli joko erittäin tai melko tyytyväinen Kouvolan luontopolkuihin tai muihin ulkoilureitteihin.

MUista myös tämä

Katso myös kesän toiminnasta perhepuistoissa ja perhekeskuksissa kouvola.fi/avoinvarhaiskasvatus

Kyselyssä esitettiin huomioita liikenneturvallisuusnäkökulmiin lasten liikkumispaikkojen läheisyydessä. Kohteita tarkastellaan Kouvolan liikenneturvallisuussuunnitelman laadinnan yhteydessä, joka valmistuu vuoden 2023 lopulla. Suunnitelmassa esitetään liikenneturvallisuustoimenpiteitä tuleville vuosille koko Kouvolan alueelta.

Kyselyn tulokset nähtävillä kokonaisuutena kouvola.fi/liikuntajulkaisut

SPOTTITALO LEHDOKIN KESÄLIIKUNTAA NUORILLE

SporttiTalo Lehdokki, Madekuja1

MiniSport -päiväleiri, maksuton
Ke–pe 14–16.6., klo 9–16
Ohjelmassa mm. kuplajalkapalloa, sumopainia, suppailua ja uimista

SportActionCamp -päiväleiri, 40 € per nuori
Ma–pe 26.–30.6., klo 9–16
Ohjelmassa mm. kuplajalkapalloa, sumopainia, suppailua ja uimista.
Päiväleirin kohokohta on Paintball-retki Kotkaan!

NuPa SUP Tour, 3.–7.7.
Tuu suppailemaan, uimaan tai kokeilemaan polkuveneitä!
Ma ja ti 3.–4.7. Käyrälampi
Ke 5.7. Sompanen
To 6.7. Särkät
Pe 7.7. Sippola

Maksuton kuntosali yli 14v nuorille
Kesällä käytössä 5.–13.6. ja 19.–23.6.
Kuntosaliohjelmia tehdään tarvittaessa!

Lisäinfoa ja ilmoittautumiset päiväleireihin viikolla 17 osoitteessa nuortenkouvola.fi

Aikuiset & ikääntyneet



Hyvinvointikävelyllä keskustellaan unen ja levon merkityksestä jaksamiseen ja palautumiseen.

Kesäkaudella liikuntapalveluiden ohjaajat tarjoavat sinulle kesäliikuntaa. Vasemmalta Sami Lampila, Eila Vanhala, Henna Vanhanen, Johanna Immonen, Heidi Haapiainen ja Johanna Partanen

Kesäliikunnat 2023

Liikuntapalveluiden kesäkausi on maksuton, jollei toisin mainita. Toiminta soveltuu parhaiten työikäisille ja ikääntyneille.

AVOIMET VESIJUMPAT 8.5.–9.6.

Avoimille vesijumpille ei tarvitse ilmoittautua. Hinta 3,50 € + uimahallimaksu/kerta (maksetaan uimahallin kassalle).

Inkeröisten uimahalli
Ti klo 9.30–10.15
Ti klo 10.30–11.15

Kuusankosken uimahalli
Ma klo 11.00–11.30
Ma klo 14.30–15.00
To klo 9.00–9.30
To klo 11.30–12.00

Urheilupuiston uimahalli
Ma klo 11.30–12.00
Ke klo 14.00–14.30
To klo 11.30–12.00

JUMPPAA TEAMSIN VÄLITYKSELLÄ 8.5.–9.6.

- Ke klo 13.15–14.00 Lihaskunto/keppijumppa
 - To klo 9.30–10.00 Tuolijumppa
- Tarkemmat tiedot ja osallistumislinkki**
kouvola.fi/liikuntaryhmat

ULKOLIIKUNNAT 8.5.–27.6.

- Ma klo 9.30–11.30 Pyörälenkki, lähtö Inkeröisten torilta
- Ma klo 12.30–14.30 Frisbeegolf, Anjalan Nuorisokeskus
- Ti klo 12.30–14.30 Känkkärän luontopolku, lähtö Anjalan Nuorisokeskuksesta (aloitus 16.5.)

Ei ilmoittautumisia.
Lisätiedot p. 020 615 6067

KOUVOLAN PYÖRÄVAELLUS 2.5.–27.8.

Pyörävaellukseen osallistuaksesi tarvitset oman pyörävaelluskortin. Kortin ja leiman voi noutaa Kouvola-päivänä la 6.5. kello 11.00–13.00 Jaakonpuistosta. Kampanja-aikana pyörävaelluskortteja saa mm. rastipisteiltä, uimahalleilta, pääkirjastosta ja Kouvola-talolta. Rastipisteitä on ympäri Kouvola ja muutama myös kaupungin ulkopuolella. Rastipisteiltä voi käydä keräämässä leimoja koko kampanja-ajan. Pyörävaelluksen pääpalkintona on Jopo polkupyörä, joka arvotaan osallistujien kesken

kampanjan päätyttyä. Turvallisia pyöräilyretkiä!
Lisätietoja kouvola.fi/pyoraily

KUNTOTESTAUSTAPAHTUMA

Ti 16.5. klo 15–17.45
Keskusurheilukenttä
Aikataulu ja hinnasto

- klo 15.05 6 min kävelytesti (5,50 €)
 - klo 15.30 ja klo 16.35 UKK-kävelytesti (9 €)
 - klo 16.10 ja klo 17.15 Cooper-testi (5,50 €)
- Ilmoittautuminen kävely- ja juoksutesteihin** kouvola.fi/kuntotestaus
Maksu ilmoittautumisen yhteydessä verkossa. Tapahtumassa mahdollisuus InBody-kehonkoostumusmittaukseen. Hinta 20 €, maksu käteisellä.
Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot kouvola.fi/kuntotestaus. Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Kymenlaakso Liikunta ry:n kanssa.

LIIKUNTAPAIKAT TUTUKSI

Ti 2.5. klo 14.00–15.30 ja ti 9.5. klo 13.00–14.00 Pointin liikuntatila, Hansakeskus 2. krs
Pointin maksuttoman ja kaikille avoimen, matalan kynnyksen liikuntatilan esittely. Laitteiden käytön opastusta ja neuvontaa uusille käyttäjille. Liikuntatilassa voi jatkaa omatoimista harjoittelua kesäkaudella.

- Ke 17.5. klo 13.00–14.00**
Kuntoportaajat tutuksi, Kuusankosken kuntoportaajat
Kuntoportaajien nouseminen parantaa hapenottokykyä ja harjoittaa erityisesti alavartalon suuria lihaksia. Portaissa treenaaminen on monipuolista ja sopii kaikenikäisille. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn.
- Ke 24.5. klo 13.00–14.00**
Hyvinvointikävely, Käyrälampi
Lähtö Käyrälammen uimarannan pysäköintipaikalta. Luontoliikunta rauhoittaa mieltä ja auttaa vähentämään stressiä. Tutustutaan yhdessä syksyllä 2022 valmistuneeseen Käyrälammen ulkoilureittiin. Reitti on noin 1,5 km pitkä ja esteetön. Lenkin aikana keskustellaan unen ja levon merkityksestä jaksamiseen ja palautumiseen.

- Ke 31.5. klo 13.00–14.00**
Hyvinvointikävely, Urheilupuisto
Lähtö Keskusurheilukentältä. Kaikille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille. Lenkin aikana keskustellaan siitä mitä kokonaisvaltainen hyvinvointi pitää sisällään ja jaetaan ajatuksia aiheesta. Sisältää yhteisen alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn.
- Ei ilmoittautumisia. Tarkemmat tiedot** kouvola.fi/liikuntaryhmat

JUHANNUSTANSSIT

Ti 20.6. klo 13.30–16.00
Kallioniemen lava
Tanssiminen on yksi hauskimista tavoista edistää omaa terveyttä! Tanssiessa fyysinen kunto kohenee, hapenottokyky ja tasapaino paranee sekä stressi lievenee. Se on samanaikaisesti hauskaa ja virkistävää sekä keholle että mielelle. Tule tanssiin yksin tai yhdessä tai vain nauttimaan tunnelmasta ja yhdessäolosta. Tanssin pyörteisiin johdattaa Tanssiorkesteri Sirkka ja Velikullat. Paikan päällä kahvio.

Kesäliikuntaa aikuisille

Kouvolan kansalaisopisto ja Kouvolan liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry järjestävät yhteistyössä kesäaikana monipuolisia liikuntakursseja. Kymenlaakson opisto on perinteisesti tehnyt tiivistä yhteistyötä paikallisten liikuntaseurojen kanssa. Saman tyyppistä yhteistyötä kokeillaan nyt myös Kouvolan keskustan alueella.

SISÄTUNNIT 1.5.–21.6.2023

TIISTAI
Kuntotalon peilisali
10.00–10.45 Tanssiliikunta
11.00–11.45 Jooga
17.30–18.30 Kahvakuula

KESKIVIikko
Lyseon lukion kuntosali (ei 10.5.)
15.15–16.00 Kuntosali circuit
Toukokuu: Kalliosuojan peilisali, kesäkuu: Kuntotalon peilisali
18.00–19.00 Lihaskunto + venyttely

TORSTAI
Kuntotalon peilisali
14.15–15.00 Selkäjumppa
18.00–18.45 Tanssillinen
19.00–20.00 Lihaskunto + kehonhuolto

PERJANTAI
Kouvola-talon peilisali
11.00–12.00 Lihaskunto + kehonhuolto

ULKOTUNNIT 22.5.–20.8.2023

MAANANTAI
Urheilupuisto
18.30–19.15 PK puistojumppa / *Jumppa on maksuton!

KESKIVIikko
Rykmentinpuisto
18.00–19.00 Puistajooga

Osallistuminen kesän tunneille ei edellytä liikuntaseuran jäsenyyttä. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Kesäkortteja kesäjumppiin voi ostaa Tempon toimistolta Ilmarinkuja 3, 45100 Kouvola
p. 040 501 8279
toimisto@liikuntaseuratempo.fi

- Yhden viikkotunnin kortti 25 €
- 15 kerran kesäkortti 45 €
- Kesäkausari 60 €
- Kertamaksu 5 € käteisellä suoraan ohjaajalle tai MobilePaylla numeroon 47205 (näytä kuitti ohjaajalle).

HENGITÄ JA HENGÄSTY!

ti 9.5. klo 10.00–10.45
Pointti-kohtaamispaikka (Hansakeskus 2. krs)
Alustus, jossa tietoa liikunnan merkityksestä osana astman omahoitoa.