LIIKKUVAKOUVOLA

Liikuntapalveluiden ohjattu liikunta kevät 2024

Liikuntapalvelut

YHTEYSTIEDOT

Liikuntapäällikkö
Teemu Mäkipaakkanen
p. 020 615 8228
Varuskuntakatu 11, Kouvola

Liikuntakoordinaattori
Marika Peltonen
p. 020 615 8436
Varuskuntakatu 11, Kouvola

LIIKUNTANEUVONTA

Lapset, nuoret ja perheet
Heidi Salokivi p. 020 615 6374

Työikäiset (20–65 v.)
Johanna Partanen p. 020 615 8248

Ikääntyneet (yli 65 v.)
Henna Vanhanen p. 020 615 4234

s-posti: etunimi.sukunimi@kouvola.fi

LIIKUNNANOHJAAJAT

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 Salokivi p. 020 615 6374

Kevätkausi

8.1.–26.4.2024
Hiihtolomaviikolla 9
(26.2. – 3.3.)
ei ryhmiä.

Hiihtolomaviikon ohjelmaa lapsille ja perheille osoitteessa kouvola.fi/lastenliikunta

Sisällysluettelo

Yhteystiedot 2

Liikuntatoiminta 4

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin, hinnasto 5

Liikuntaryhmien tuntiselosteet 6

Keskustan liikuntaryhmät 7

Kuusankosken ja Jaalan liikuntaryhmät 8

Valkealan liikuntaryhmät 9

Elimäen, Korian, Inkeroisten ja Myllykosken liikuntaryhmät 10

Kotijumppaa Teamsin kautta, avoimet vesijumpat 11

Vertaisohjatut liikuntaryhmät 12

Liikuntaneuvonta, Liikkeelle! -toiminta 16

Inbody-kehonkoostumusmittaukset 17

Liikkuvakouvola 18

Uimahallit 19

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 Kouvolaa. Tärkeänä tehtävänä on myös kehittää paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä järjestää terveyttä edistävää liikuntaa soveltavat ryhmät huomioiden.

SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltavan liikunnan ryhmät ovat avoimia kaikille erityisryhmiin kuuluville diagnooseista riippumatta. Ryhmissä huomioidaan kuitenkin ensisijaisesti kohderyhmään kuuluvat henkilöt ja tunnit rakennetaan heidän tarpeitaan vastaaviksi. Aikuisten soveltavan liikunnan ryhmät järjestetään päivisin.

TERVEYSLIIKUNTA

Terveysliikuntaryhmät ovat avoimia kaikille aikuisille ja ikääntyneille liikkujille. Ryhmät soveltuvat hyvin myös liikuntaharrastusta aloitteleville henkilöille. Tunneilla ei ole vaikeita askelsarjoja.

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin

Kevätkaudella liikutaan ohjatuissa liikunta-ryhmissä 8.1.–26.4.2024.

Syksyllä ryhmiin ilmoittautuneet siirtyvät automaattisesti kevätkaudelle. Jos asiakas ei jatka ryhmässä keväällä, on ilmoittautuminen peruttava 12.1. mennessä puhelimitse tai sähköpostilla oman ryhmän liikunnanohjaajalle. Vastaajaan jätettyjä viestejä ei huomioida. Veloitamme kausimaksun, mikäli osallistumista ei ole peruttu määräaikaan mennessä.

Vapaita paikkoja ryhmiin voi tiedustella kaupunginosan liikunnanohjaajalta (yhteystiedot s. 2). Hiihtolomaviikolla 9 (26.2.–3.3.) 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.

KUUSANKOSKEN JA VALKEALAN UIMAHALLIEN AVAUTUMINEN

Kuusankosken uimahalli avautuu tammikuussa ja vesiliikuntaryhmät alkavat 8.1. Näihin ryhmiin voi kysellä paikkoja suoraan ohjaajalta Henna Vanhanen, p. 020 615 4234 tai henna.vanhanen@kouvola.fi.

Valkealatalon uimahalli avautuu 5.2.2024, jolloin myös vesiliikuntaryhmät alkavat. Ryhmiin voi kysellä paikkoja Johanna Immonen p. 020 615 7551 tai johanna.immonen@kouvola.fi.

HINNASTO

Terveysliikunta ja soveltava liikunta
30,50 €/liikuntaryhmä/kausi
Teams-jumpat
Ryhmien hinta 15 €/ryhmä/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 maksaa myös netti-ilmoittautumisen yhteydessä verkkopankin kautta.

Kausimaksujen lisäksi vesiliikunnoissa on uimahallimaksu.

Peruutustapauksissa meillä on oikeus veloittaa kausimaksu, mikäli ilmoittautumista ei ole peruttu 12.1. mennessä.

LISÄÄ TERVEYS-LIIKUNNAN 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.

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

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

Kuntosalicircuit 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. Mikäli siirtymiset eivät onnistu omatoimisesti, tulee avustaja olla mukana.

Startti-kuntosaliryhmä Aloittelijoille suunnattu ryhmä. Ryhmässä opitaan kuntosaliharjoittelun perusteet ja turvalliset tavat harjoitella. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Tasapainokuntosali Kuntosaliharjoittelua lisättynä tasapainoliikkeillä.

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 (SL) Matalan kynnyksen tunti, joka on tarkoitettu erityisryhmiin kuuluville diagnooseista riippumatta.

Kouvolan keskustan liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA			
Maanantai	9.30–10.15	Pilates (oma alusta mukaan)	Kouvola-talon tanssisali
	11.30–12.00	Avoin vesijumppa	Urheilupuiston uimahalli
	13.00–14.00	Kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
Tiistai	9.30–10.15	Vesiliikunta	Urheilupuiston uimahalli
Keskiviikko	10.00–11.00	Kuntosalicircuit	Lyseon liikuntahallin kuntosali
	14.30–15.15	Vesiliikunta	Urheilupuiston uimahalli
Torstai	10.00–11.00	Kuntosalicircuit	Lyseon liikuntahallin kuntosali
	11.30–12.15	Vesiliikunta	Urheilupuiston uimahalli

SOVELTAVA LIIKUNTA			
Maanantai	14.00–15.00	Tasapainokuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
Tiistai	9.00–10.00	Sovellettu kuntosali	Haanojan palvelukeskus
	11.00–12.00	Sovellettu kuntosali	Haanojan palvelukeskus
	12.15–13.00	Kehitysvammaisten liikunta	Kuntolan toimintakeskus
	14.00–14.30	Tuolijumppa	Kouvola-talon tanssisali
	14.00–15.00	Sovellettu kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
	15.45–16.45	Nuorten kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
Keskiviikko	12.00–13.00	Kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
	13.00–14.00	Kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
Torstai	14.00–15.00	Sovellettu kuntosali	Porukkatalo

Kevään ylioppilaskirjoitukset vaikuttavat Lyseon liikuntaryhmiin ajalla 5.3.–2.4. Lisätietoja ohjaajalta.

Kuusankosken liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA			
Maanantai	11.00–11.45	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
Tiistai	11.15–12.15	Kuntosalicircuit	Urheilutalon kuntosali
	14.30–15.15	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
Torstai	8.45–9.30	Vesijuoksu	Kuusankosken uimahalli
	10.00–11.00	Kuntosalicircuit	Urheilutalon kuntosali
	11.30–12.15	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli

SOVELTAVA LIIKUNTA			
Maanantai	9.30–10.30	Sovellettu kuntosali	Urheilutalon kuntosali
	12.10–12.40	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
	12.00–13.30	Omatoimisulkapallo	Kuusankosken Urheilutalo
Tiistai	10.00–11.00	Sovellettu kuntosali	Urheilutalon kuntosali
	13.00–14.00	Sovellettu kuntosali	Urheilutalon 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	13.30–14.30	Ohjattu kuntosali	Kuusankosken kalliosuoja
	15.00–16.30	Omatoimisulkapallo	Kuusankosken Urheilutalo

Jaalan liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA (TL) JA SOVELTAVA LIIKUNTA (SL)			
Maanantai	9.30–10.30	Kuntosali (SL)	Jaalan palloiluhalli
	10.45–11.45	Kuntosalicircuit (TL)	Jaalan palloiluhalli
	12.30–13.30	Kuntosalicircuit (TL)	Jaalan palloiluhalli

Valkealan liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA			
Maanantai	10.30–11.30	Kuntosalicircuit	Valkealatalon kuntosali
	12.00–12.45	Vesiliikunta	Valkealan uimahalli
Tiistai	10.45–11.45	Omatoimikuntosali	Valkealatalon kuntosali
	12.15–13.00	Vesiliikunta	Valkealan uimahalli
	13.45–14.30	Kahvakuula	Valkealatalon painisali
Keskiviikko	10.00–11.00	Kuntosalicircuit	Valkealatalon kuntosali
	11.30–12.15	Vesiliikunta	Valkealan uimahalli
	17.00–18.00	Omatoimikuntosali	Uttihallin kuntosali
Torstai	10.30–11.15	Kehonhuolto	Valkealatalon painisali
	11.30–12.30	Omatoimikuntosali	Valkealatalon kuntosali
	18.00–19.00	Omatoimikuntosali	Valkealatalon kuntosali

SOVELTAVA LIIKUNTA			
Maanantai	13.15–14.00	Mielenterveyskuntoutujat	Valkealatalon kuntosali
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 SOVELTAVA LIIKUNTA (SL)			
Maanantai	9.30–10.30	Ohjattu kuntosali (SL)	Korian monitoimitalo
	10.45–11.15	Tuolijumppa (SL)	Korian monitoimitalo
Keskiviikko	9.00–10.00	Ohjattu kuntosali (TL)	Elimäen kuntosali
	10.45–11.45	Ohjattu kuntosali (TL)	Korian monitoimitalo
	13.30–14.30	Startti-kuntosaliryhmä	Korian monitoimitalo
Torstai	9.30–10.30	Kuntosalicircuit	Korian monitoimitalo

Inkeroisten ja Myllykosken liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA			
Maanantai	13.15–14.00	Vesiliikunta	Inkeroisten uimahalli
Tiistai	9.00–10.00	Kuntosalicircuit	Inkeroisten uimahalli/kuntosali
	10.15–11.00	Vesiliikunta	Inkeroisten uimahalli
	14.45–15.15	Avoin vesijumppa	Inkeroisten uimahalli

SOVELTAVA LIIKUNTA			
Maanantai	10.00–11.00	Ohjattu kuntosali	Inkeroisten uimahalli/kuntosali
	11.45–12.45	Ohjattu kuntosali	Inkeroisten uimahalli/kuntosali
Tiistai	11.05–11.35	Vesiliikunta	Inkeroisten 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	Inkeroisten uimahalli/kuntosali

Kotijumppaa Teamsin kautta

Ryhmät toteutetaan syyskaudella kevätkaudella 8.1.–26.4.24 (pl. vko 9)
Ryhmien hinta 15 €/ryhmä/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	
ma 14.30–15.15	Venyttely
ke 13.15–14.00	Lihaskunto (parillinen viikko)/keppijumppa (pariton viikko)

TEAMS 2./EILA VANHALA/eila.vanhala@kouvola.fi	
to 13.00–13.30	Tuolijumppa
to 13.30–14.00	Kevyt keppijumppa

Avoimet vesijumpat – LOISKIS!

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

AVOIMET VESIJUMPAT KEVÄTKAUDELLA 8.1.–26.4.24 (PL. VKO 9)	
maanantaisin klo 11.30–12.00	Urheilupuiston uimahalli
tiistaisin klo 14.30–15.15	Kuusankonkosken uimahalli
tiistaisin klo 14.45–15.15	Inkeroisten uimahalli

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

KIINNOSTAISIKO SINUA KOULUTTAUTUA VERTAISOHJAAJAKSI?

VertaisVeturi -vertaisohjaajakoulutus on kaikille avoin, eikä vaadi aiempaa kokemusta ohjaamisesta. VertaisVeturi on hyvä tilaisuus järjestöille, seuroille ja yhdistyksille kouluttaa jäseniä liikunnan vertaisohjaajaksi.

Koulutuksessa saat perustietoa ikäihmisten liikunnasta, voima- ja tasapainoharjoittelusta ja liikunnan ohjaamisesta kohderyhmille. Kokonaisuus käsittää neljä kokoontumiskertaa sisältäen teoria- ja käytännönharjoittelua. Yhteensä koulutus pitää sisällään 20 tuntikokonaisuutta. Koulutus on maksuton ja sisältää materiaalit.

Koulutuksen käyminen antaa valmiuden toimia ikääntyneiden liikunnan vertaisohjaajana.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:
VoiTas -kouluttaja
Sami Lampila p. 020 615 7081
sami.lampila@kouvola.fi

KEVÄÄN 2024 VERTAISOHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

Ryhmät ovat pääsääntöisesti ikääntyneille suunnattuja ja maksuttomia ellei toisin mainita. Tarkemmat tiedot ryhmistä yhteyshenkilöiltä. Tähdellä * merkattuihin ryhmiin ilmoittautuminen Hellewin kautta, ks. sivu 5. Kevätkausi 8.1.–26.4.24 (pl. vko 9)

Kouvolan keskustan alue

Liikuntamuoto	Klo	Paikka	Yhteyshenkilö
Kuntosali-circuit	ma 9.00–10.00	Lyseon lukion liikuntahalli*	Heljä Koivu p. 040 568 8601
Kuntosali	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 Eläkeliitto (jäsenmaksu)	Hanna Sarlo p. 040 535 8883
	ke 10.05–10.50	Kouvola-talo, tanssisali Kouvolan-Valkealan sydän-yhdistys Ry (jäsenmaksu)	Tarja Mänttäri p. 050 528 2019
Senioritanssi	ma 10.30–12.00	Kouvola-talon tanssisali	Anneli Ahola p. 0400 658 456
Tuolitanssi	to 14.00–15.00	Kouvola-talo, tanssisali	Eero Naakka p. 050 444 2218
Ulkomaiset kansantanssit	pe 13.00–14.30	Kouvola-talo, tanssisali	Pirjo Vuopala p. 040 761 1528

Kuusankoski, Voikkaa, Jaala

Liikuntamuoto	Klo	Paikka	Yhteyshenkilö
Tuoli-jumppa	ke 10.15–10.45	Kettumäen palvelu-keskus	Jonna Saarela p. 040 716 4330
	to 10.30–11.30	Jaalan palloiluhalli, liikunta-sali (kaikille avoin, maksuton)	Eläkeliiton Jaalan yhdistys
Tasapaino-ryhmä	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 14.30–16.00	Kuusankosken Urheilutalo	Jukka Pietikäinen p. 040 518 7020
	ke 14.30–16.00	Kuusankosken Urheilutalo	Jukka Pietikäinen p. 040 518 7020
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 2119
Venyttely	pe 14.15–15.15	Kuusankosken Urheilutalo	Timo Nyberg p. 0400 286 029

Myllykoski, Koria, Ummeljoki ja Inkeroinen

Liikuntamuoto	Klo	Paikka	Yhteyshenkilö
Kuntosali	ma–su	Myllykosken seuratalo	Myllykosken Latu, Ville Loisa p. 050 405 7505
	ma 8.20–9.20	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	Inkeroisten Uimahalli	Raijaliisa 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
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

Liikkeelle!

Liikkeelle! -toiminta on tarkoitettu kuntosali- tai vesijuoksuharrastusta aloittaville. Ohjaus on maksutonta (uimahalli- ja kuntosalimaksu maksetaan kassalle). Ota yhteys alueesi liikunnanohjaajaan ja varaa aika henkilö-kohtaiseen opastukseen.

Keskusta: 020 615 7081 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 liikunta-suunnitelman

Liikuntaneuvonta on kaikille avoin ja maksuton palvelu. Varaa aika liikuntaneuvojalle (ks. sivu 2). Tarkemmat tiedot, sekä liikuntaneuvonnan kurssit ja tapahtumat **kouvola.fi/liikuntaneuvonta**

Tules liikkumaan!

Ma klo 16.00–16.45
8.1.–22.4.2024 (ei vko 9)
Studio Dance Pit, Hallituskatu 5

Tules liikkumaan – ryhmä on suunnattu tuki- ja liikuntaelinoireisille työikäisille. Sopii myös liikuntaa aloitteleville. Pääpaino on lihaskunnon 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
- 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 €.

Tarkemmat tiedot mittauksesta ja valmistautumisohjeet kouvola.fi/inbodymittaus

MITEN PÄÄSEN MITTAUKSEEN?

Porukkatalon liikuntatila (4. kerros)
Savonkatu 23

- avointen mittausten ajankohdat löydät osoitteesta kouvola.fi/kehonkoostumuismittaus
- maksu käteisellä tai verkkokaupan kautta

Valkealatalo (yläkerta)
Toikkalantie 5

- ajanvarauksella
  p. 020 615 7551/Johanna Immonen
  p. 020 615 6374/Heidi Salokivi
- maksu uimahallin kassalle (5.2. alk.) tai verkkokaupan kautta

Liikkuvakouvola

Kymenlaakson monipuolisimmasta liikuntatarjonnasta vastaa Liikkuvakouvola! 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 YouTubessa!

Youtube: liikkuvakouvola **facebook.com/liikkuvakouvola** **@liikkuvakouvola**

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 tilaussaunaa ns. perhesaunaa
- kesäisin lasten ulkoallas ja piha-alue
- invahissi
- kuntosali

Inkeroisten 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 (avautuu 5.2.)

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

LIIKKUVAKOUVOLA

Youtube: liikkuvakouvola facebook.com/liikkuvakouvola @liikkuvakouvola