



# LIKKUVAKOUVOLA

Liikuntapalveluiden ohjattu liikunta kevät 2025

# Liikuntapalvelut

## YHTEYSTIEDOT

### Liikuntapäällikkö

Teemu Mäkipaakkanen  
p. 020 615 8228

### Liikuntakoordinaattori

Marika Peltonen  
p. 020 615 8436

## 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  
Eila Vanhala p. 020 615 7625

### Kuusankoski

Henna Vanhanen p. 020 615 4234

### Valkeala

Johanna Immonen p. 020 615 7551  
Heidi Salokivi p. 020 615 6374

## LIIKUNTANEUVONTA

### Lapset, nuoret ja perheet

Heidi Salokivi p. 020 615 6374

### Työikäiset (20–65 v.)

Johanna Partanen p. 020 615 8248

### Ikäntyneet (yli 65 v.)

Henna Vanhanen p. 020 615 4234

s-posti: etunimi.sukunimi@kouvola.fi

*Kevätkausi*

**7.1. - 28.4.2025**  
**Hiihtolomaviikolla 9**  
**(24.2. – 2.3.)**  
**ei ryhmiä.**

*Hiihtolomaviikon  
ohjelmaa lapsille ja  
perheille osoitteessa  
kouvola.fi/  
lastenliikunta*

# Sisällysluettelo

<b>Yhteystiedot</b>	<b>2</b>
<b>Liikuntatoiminta</b>	<b>4</b>
<b>Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin, hinnasto</b>	<b>5</b>
<b>Liikuntaryhmien tuntiselosteet</b>	<b>6</b>
<b>Keskustan liikuntaryhmät</b>	<b>7</b>
<b>Kuusankosken ja Jaalan liikuntaryhmät</b>	<b>8</b>
<b>Valkealan liikuntaryhmät</b>	<b>9</b>
<b>Elimäen, Korian, Inkeröisten ja Myllykosken liikuntaryhmät</b>	<b>10</b>
<b>Kotijumppaa Teamsin kautta, avoimet vesijumpat</b>	<b>11</b>
<b>Vertaisohjatut liikuntaryhmät</b>	<b>12</b>
<b>Liikuntaneuvonta, Inbody-mittaukset</b>	<b>16</b>
<b>Liikkeelle! -toiminta, Porukkatalon liikuntatila</b>	<b>17</b>
<b>Liikkuvakouvola</b>	<b>18</b>
<b>Uimahallit</b>	<b>19</b>



## 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.

### 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 liikuntaryhmissä 7.1.–28.4.2025. Syksyllä ryhmiin ilmoittautuneet siirtyvät automaattisesti kevätkaudelle. Jos asiakas ei jatka ryhmässä keväällä, on ilmoittautuminen peruttava 10.1. mennessä puhelimitse tai sähköpostilla oman ryhmän liikunnanohjaajalle. Vastaaajaan 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 (24.2–2.3.) 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.

### HINNASTO

#### Terveysliikunta ja soveltava liikunta

36,50 €/ryhmä/kausi

#### Teams-jumpat

18,00 €/ryhmä/kausi

#### Avoimet vesijumpat

3,80 €/kerta + uimahallimaksu  
Kertamaksullinen vesijumppa on kaikille avoin, 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 kevätkaudella 10.1. mennessä.

### LISÄÄ TERVEYS- LIKUNNAN PÄIVÄRYHMIÄ:

- Kouvolan kanslaisopisto: [opistopalvelut.fi/kouvola](http://opistopalvelut.fi/kouvola)
- Liikunta- ja voimisteluseura Tempo: [liikuntaseuratempo.fi](http://liikuntaseuratempo.fi)
- Kymenlaakson opisto: [kyme.fi](http://kyme.fi)

# Liikuntaryhmien tuntiselosteet

**Kahvakuula** Toiminnallinen kahvakuula-harjoittelu kehittää lihaskestävyyttä, voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta.

## **Kehitysvammaisten liikunta**

Mukautettua liikuntaa kohderyhmä huomioiden erikseen sovittuun ohjelmaan 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.

**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.

**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			
<b>Maanantai</b>	9.40–10.25	Pilates (oma alusta mukaan)	Kouvola-talon tanssisali
	13.00–14.00	Ohjattu kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
	15.00–16.00	Startti-kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
<b>Tiistai</b>	9.30–10.30	Kuntosalicircuit	Lyseon liikuntahallin kuntosali
<b>Torstai</b>	10.00–11.00	Kuntosalicircuit	Lyseon liikuntahallin kuntosali

SOVELTAVA LIIKUNTA			
<b>Maanantai</b>	14.00–15.00	Tasapainokuntosali (omatoimi)	Porukkatalon liikuntatila
<b>Tiistai</b>	9.00–10.00	Sovellettu kuntosali	Haanojan palvelukeskus
	11.00–12.00	Sovellettu kuntosali	Haanojan palvelukeskus
	12.15–13.00	Kehitysvammaisten liikunta	Kuntolan toimintakeskus
	13.30–14.00	Tuolijumppa	Kouvola-talon tanssisali
	13.30–14.30	Ohjattu kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
	15.45–16.45	Nuorten kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
<b>Keskiviikko</b>	13.30–14.30	Ohjattu kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali
<b>Torstai</b>	13.00–14.00	Sovellettu kuntosali	Porukkatalon liikuntatila
	14.15–15.15	Sovellettu kuntosali	Porukkatalon liikuntatila

Kevään ylioppilaskirjoitukset vaikuttavat Lyseon liikuntaryhmiin ajalla 11.–28.3. Lisätietoja ohjaajalta.

## Kuusankosken liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA			
<b>Maanantai</b>	11.00–11.45	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
<b>Tiistai</b>	11.15–12.15	Kuntosalicircuit	Urheilutalon kuntosali
	14.30–15.15	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
<b>Keskiviikko</b>	9.45–10.30	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
	10.45–11.30	Vesijuoksu	Kuusankosken uimahalli
<b>Torstai</b>	9.15–10.00	Vesijuoksu	Kuusankosken uimahalli
	10.30–11.30	Kuntosalicircuit	Urheilutalon kuntosali
	12.00–12.45	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli

SOVELTAVA LIIKUNTA			
<b>Maanantai</b>	9.30–10.30	Sovellettu kuntosali	Urheilutalon kuntosali
	12.10–12.40	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli
	12.00–13.30	Omatoimisulkapallo	Kuusankosken Urheilutalo
<b>Tiistai</b>	10.00–11.00	Sovellettu kuntosali	Urheilutalon kuntosali
	13.00–14.00	Sovellettu kuntosali	Urheilutalon kuntosali
	16.00–17.00	Kehitysvammaisten liikunta	Kalliosuojan palloilusali
<b>Keskiviikko</b>	9.30–10.30	Tasapainokuntosali	Urheilutalon kuntosali
	10.45–11.30	Venyttely	Urheilutalon judosali
<b>Torstai</b>	13.45–14.45	Ohjattu kuntosali	Kuusankosken kalliosuoja
	15.00–16.30	Omatoimisulkapallo	Kuusankosken Urheilutalo

## Jaalan liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA (TL) JA SOVELTAVA LIIKUNTA (SL)			
<b>Maanantai</b>	9.30–10.30	Ohjattu kuntosali (SL)	Jaalan palloiluhalli
	10.45–11.45	Kuntosalicircuit (TL)	Jaalan palloiluhalli
	12.30–13.30	Kuntosalicircuit (TL)	Jaalan palloiluhalli





## Valkealan liikuntaryhmät

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

SOVELTAVA LIIKUNTA			
<b>Tiistai</b>	9.00–10.00	Sovellettu kuntosali	Valkealatalon kuntosali
<b>Keskiviikko</b>	13.00–13.45	Kehitysvammaisten liikunta	Valkealatalon painisali
<b>Torstai</b>	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 (TL)	Korian monitoimitalo
Torstai	9.00–10.00	Kuntosalicircuit (TL)	Korian monitoimitalo
	10.30–11.30	Sovellettu kuntosali (SL)	Korian monitoimitalo

## Inkeröisten ja Myllykosken liikuntaryhmät

TERVEYSLIIKUNTA			
Maanantai	13.15–14.00	Vesiliikunta	Inkeröisten uimahalli
Tiistai	9.00–10.00	Kuntosalicircuit	Inkeröisten uimahalli/kuntosali
	10.15–11.00	Vesiliikunta	Inkeröisten uimahalli
	14.45–15.30	Avoin vesijumppa	Inkeröisten uimahalli

SOVELTAVA LIIKUNTA			
Maanantai	10.15–11.15	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

## Kotijumppaa Teamsin kautta

Ryhmät toteutetaan kevätkaudella ajalla 8.1.–28.4.25 (pl. vko 9)

Hinta 18,00 €/ryhmä/kausi. Lisätietoja [kouvola.fi/liikuntaryhmat](http://kouvola.fi/liikuntaryhmat)

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

### TEAMS 1. [jarmo.jarimo@kouvola.fi](mailto:jarmo.jarimo@kouvola.fi)

ma 9.00–9.45	Venyttely
ke 13.15–14.00	Lihaskunto (parillinen viikko)/keppijumppa (pariton viikko)

### TEAMS 2. [eila.vanhala@kouvola.fi](mailto:eila.vanhala@kouvola.fi)

to 13.00–13.30	Tuolijumppa
to 14.00–14.30	Kevyt keppijumppa

## Avoimet vesijummat

Avoimille vesijumpille ei tarvitse ilmoittautua. Tule silloin kun sinulla on vesijumppafilisi! Hintaa 3,80 €/kerta + uimahallimaksu (maksetaan uimahallin kassalle).



### AVOIMET VESIJUMMAT KEVÄTKAUDELLA 7.1.–23.4.25 (PL. VKO 9)

tiistaisin klo 14.30–15.15	Kuusankosken uimahalli
tiistaisin klo 14.45–15.30	Inkeröisten uimahalli
keskiviikkoisin klo 15.30–16.00	Valkealatalon uimahalli

### MUUT AVOIMET VESILIIKUNNAT

ma klo 12.10–12.40	Sovellettu vesiliikunta (SL)	Kuusankosken uimahalli
ke klo 10.45–11.30	Vesijuoksu	Kuusankosken 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 vertaistoinnista [kouvola.fi/vertaisohjattuliikunta](http://kouvola.fi/vertaisohjattuliikunta).

### LISÄTIETOJA:

#### **Marika Peltonen**

liikuntakoordinaattori

p. 020 615 8436

[marika.peltonen@kouvola.fi](mailto:marika.peltonen@kouvola.fi)

#### **Sami Lampila**

liikunnanohjaaja

p. 020 615 7081

[sami.lampila@kouvola.fi](mailto: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 kohderyhmälle. 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](mailto:sami.lampila@kouvola.fi)**

## SYKSYN 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 7.1.–28.4.25 (pl. vko 9).

### Kouvolan keskustan alue

Liikuntamuoto	Klo	Paikka	Yhteyshenkilö
<b>Kuntosali-circuit</b>	ma 9.00–10.00	Lyseon lukion liikuntahalli*	Heljä Koivu p. 040 568 8601
<b>Kuntosali</b>	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*	Tuire Laari p. 0400 655 113
<b>Sisä-curling</b>	pe 14.00–15.30	Lehdokin nuorisotila, liikuntasali	Ismo Sinkkonen p. 040 573 9654
<b>Kunto-jumppa</b>	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 Mänttari p. 050 528 2019
<b>Senioritanssi</b>	ma 10.30–12.00	Kouvola-talo, tanssisali	Anneli Ahola p. 040 065 8456
<b>Ulkomaiset kansantanssit</b>	pe 13.00–14.30	Kouvola-talo, tanssisali	Pirjo Vuopala p. 040 761 1528

## Kuusankoski, Voikkaa, Jaala

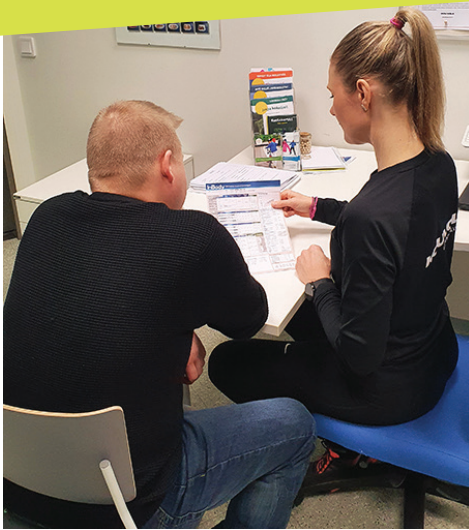
Liikuntamuoto	Klo	Paikka	Yhteyshenkilö
<b>Tuoli-jumppa</b>	to 10.30–11.30	Jaalan palloiluhalli, liikuntasali (kaikille avoin, maksuton)	Eläkeliiton Jaalan yhdistys
<b>Tasapainoryhmä</b>	ma 10.00–12.00	Kuusankosken Urheilutalo	Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	ke 16.00–17.00	Huhdasjärven kylätalo	Inkeri Riihimäki p. 044 337 7000
	to 8.00–10.00	Kuusankosken Urheilutalo	Timo Kekkonen p. 040 556 0515
<b>Lentopallo</b>	ma 14.45–16.15	Kuusankosken Urheilutalo	Jukka Pietikäinen p. 040 518 7020
	ke 15.00–16.30	Kuusankosken Urheilutalo	Jukka Pietikäinen p. 040 518 7020
<b>Kuntosali</b>	ma 8.30–9.30	Kuusankosken Urheilutalo	Veijo Oinonen p. 040 584 3804
	ma 10.00–12.00	Kuusankosken Urheilutalo	Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	ti 9.00–10.00	Kuusankosken Urheilutalo*	Anja Suur-Hamari p. 050 354 8346
	ke 15.00–16.00	Kuusankosken Urheilutalo (miehet)	Timo Nyberg p. 0400 286 029
	to 8.00–10.00	Kuusankosken Urheilutalo	Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	to 16.00–17.00	Kettumäen palvelukeskus	Maarit Huttunen p. 041 549 9596
	to 18.00–19.00	Jaalan Palloiluhalli	Oili Valkeapää p. 045 101 2119
<b>Venyttely</b>	pe 14.15–15.15	Kuusankosken Urheilutalo	Timo Nyberg p. 0400 286 029

## Myllykoski, Korja, 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)	Anja Uosukainen p. 045 676 2853
	ti 10.00–11.00	Inkeroinen uimahalli Eläkeliiton Anjalankosken yhdistys (jäsenmaksu)	Hannu Turkia p. 040 548 4490
	ke 10.00–11.00	Inkeroinen Uimahalli*	Rajaliisa Laukkanen p. 040 173 2030
	pe 12.00–13.00	Inkeroinen Uimahalli*	Pirjo Siitonen p. 040 076 5214
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	Raija Söderholm p. 050 549 4930
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



## InBody-mittaukset

**Alle minuutin kestävä kehonkoostumusmittaus perustuu bioimpedanssimenetelmään, jossa johdetaan kevyt sähkövirta kehon läpi.**

Säännöllisellä seurannalla selviää, miten harjoittelu/ruokavalio vaikuttaa kehonkoostumukseen. Tuloksista selviää mm. paino, lihasmassa, rasvaprosentti ja rasvakudoksen määrä, viskeraalirasva, perusaineenvaihdunta, kehon nestetasapaino sekä kehon puolierot.

Mittausta ei tule suorittaa, mikäli sinulla on sydämentahdistin, olet raskaana tai sinulta on amputoitu raaja. Hinta 20 €.

### MITEN PÄASEN MITTAUKSEEN?

#### **Porukkatalon liikuntatila (4. kerros) Savonkatu 23**

- avointen mittausten ajankohdat löydät osoitteesta [kouvola.fi/inbodymittaus](http://kouvola.fi/inbodymittaus)
- 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 tai verkkokaupan kautta

**Tarkemmat tiedot mittauksesta ja valmistautumisohjeet**  
[kouvola.fi/inbodymittaus](http://kouvola.fi/inbodymittaus)

## 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, sekä liikuntaneuvonnan kurssit ja tapahtumat [kouvola.fi/liikuntaneuvonta](http://kouvola.fi/liikuntaneuvonta)



## Tules liikkumaan!

Ma klo 16.00–16.45 13.1. - 28.4.25 (pl. vko 9)  
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 36,50 €.

### Lisätiedot ja ilmoittautumiset

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

**Liikkeelle!**

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

**Kuusankoski: 020 615 4234**

**Valkeala: 020 615 7551**

**tai 020 615 6374**

**Koria: 020 615 7625**

## PORUKKATALON LIIKUNTATILA

### Savonkatu 23, 4. kerros (hissi)

Porukkatalon liikuntatila on kaikille avoin ja maksuton ilmoitettuina yleisvuoroaikoina. Pääsy liikuntatilaan on esteetön ja välineistö soveltuu hyvin senioreille, mutta myös muille kevyempää voima- ja tasapainoharjoittelua kaipaaville.

Tilassa on paineilmalla toimivia kuntosalilaitteita, kuntopyörä, soutulaite ja istuttava crosstrainer. Lisäksi käytävissä on mm. kevyitä käsi- ja nilkkapainoja, kuminauhoja sekä tasapainoharjoitteluun soveltuvia välineitä.

Liikuntatilassa voi olla kerrallaan korkeintaan 10 henkilöä. Jos liikuntatilassa on ruuhkaa, voit istahtaa odottelemaan Porukkatalon 2. kerroksen olohuoneeseen. Tilassa on pieni pukuhuone.

Katso lisää:

**[kouvola.fi/porukkatalonliikuntatila](http://kouvola.fi/porukkatalonliikuntatila)**

### Liikuntatilaan voi tulla tutustumaan liikunnanohjaajan opastuksella.

Katso milloin liikunnanohjaaja on paikalla auttamassa ja ohjeistamassa välineiden ja laitteiden käytössä: [kouvola.fi/porukkatalonliikuntatila](http://kouvola.fi/porukkatalonliikuntatila)

### Liikuntaneuvonta

Liikuntatilan yhteydessä sijaitsee myös liikuntaneuvonnan toimipiste. Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, jossa kartoitetaan nykytilanteesi sekä tuetaan sinua muutoksessa liikunnallisemman elämäntavan löytämiseksi. Liikuntaneuvontaan voi varata henkilökohtaisen ajan. Tarkemmat tiedot liikuntaneuvonnasta, s.16.

Ryhmät ja yksityishenkilöt voivat vuokrata tilan käyttöönsä arkisin klo 16–19 sekä viikonloppuisin liikuntapalveluiden Timmi-varausjärjestelmän kautta.



## Liikkuvakouvola

Kymenlaakson monipuolisimmasta liikuntatarjonnasta vastaa Liikkuvakouvola! 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 YouTubeessa!

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

## UIMAHALLIT

Kouvolan uimahallit tarjoavat monipuoliset tilat ja mahdollisuudet kaupunkilaisten virkistytymiseen. Uimahallien kassat menevät kiinni tunti ennen hallin sulkemista ja altaasta on poistuttava 30 minuuttia ennen sulkemista. [kouvola.fi/uimahallit](http://kouvola.fi/uimahallit)

Kuusankosken uimahalli
Uimahallintie 8, Kuusankoski, p. 020 615 4121
<b>ma klo 6–21</b> <b>ti klo 13–21</b> <b>ke–to klo 6–21</b> <b>pe klo 14–21</b> <b>la klo 10–18</b> (pieni allas klo 12.30–18) <b>su klo 11–18</b> (pieni allas klo 12.30–18)
<ul style="list-style-type: none"><li>• pienen altaan veden lämpötila n. +32 °C</li><li>• hyppypaikat 1 ja 3 m</li><li>• syvyyttä sukeltamiseen</li><li>• niskahierontasuihkut</li><li>• kaksi tilaussaunaa ns. perhesaunaa</li><li>• kesäisin lasten ulkoallas ja piha-alue</li><li>• invahissi</li><li>• kuntosali</li></ul>

Valkealatalon uimahalli
Toikkalantie 5, Valkeala, p. 020 615 3877
<b>ma, ke ja pe klo 6–21</b> <b>ti ja to klo 13–21</b> <b>la klo 10–18</b> <b>su klo 11–18</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• liikuntaesteetön</li><li>• niskahierontasuihkut ja porealue</li><li>• höyrysauna</li><li>• kuntosali, palloiluhalli ja judosali</li><li>• talvisin avantouinti Likolammessa</li><li>• rantasauna avoimna loka-huhtikuu</li></ul>

Inkeröisten uimahalli
Opistontie 6, Inkeroinen, p. 020 615 6605
<b>ma ja pe klo 13–21</b> <b>ti– to klo 6–21</b> <b>la klo 10–17</b> <b>su klo 10–17</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• liikuntaesteetön</li><li>• poreallas, kylmävesiallas,</li><li>• niskahierontasuihkut</li><li>• uintimahdollisuus vastavirtaan</li><li>• kuntosali</li></ul>

RANTASAUNAN AUKIOLOAJAT
<b>ma, ke ja pe klo 13.00–20.30</b> <b>ti ja to klo 15.00–20.30</b> <b>la ja su klo 13.00–17.30</b> <b>(18.00–20.30)</b>
Hinta: uimahallimaksu + 3,50 €
Huom. La ja su klo 18.00 alkaen saunaa lämmittävät Likolammen talviuimarit, jolloin käynti P-paikan puoleisesta ovesta. Hintaa 5 € ja 3 € jäsenet (Likolammen talviuimarit).

AKTIIVISTEN KAUPUNKI

**KOUVOLA**



**LIKKUVAKOUVOLA**

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