

Liikkumaan!

KOUVOLAN KAUPUNGIN LIIKUNNAN TIEDOTUSLEHTI 2025

Liikunta yhdistää

Liikunta on yksi niistä harvoista asioista, joka yhdistää meitä kaikkia. Se ylittää ikärajat, kulttuuriset erot ja kielimuurit – oli kyseessä sitten juoksulenkin yhteinen alku, joukkueen onnistumisen tuuletus tai ryhmäjoogan rauhoittava hetki. Liikunta ei ole vain kehon aktivointia, vaan myös yhteisöllisyyttä, joka tuo ihmiset yhteen. Tässä ajassa, jolloin kiire ja yksilökeskeisyys usein hallitsevat arkea, yhteinen liikunta tarjoaa paikan, jossa voi kokea itsensä osaksi jotain suurempaa.

Liikunnan vaikutus ei rajoitu vain fyysiseen hyvinvointiin. Se vahvistaa myös sosiaalista verkostoa, luo yhteisöjä ja tukee henkistä tasapainoa. Kun ihmiset liikkuvat yhdessä – olimmepa ystäviä, perheenjäseniä, työkavereita tai tuntemattomia – syntyy yhteys, joka perustuu luottamukseen, jakamiseen ja yhteisiin tavoitteisiin.

Olemme valtuustossa käynnistämässä terveysliikuntapilottia, jonka tavoitteena on tukea terveellisiä elämäntapoja luottamustehtävien kuormittaessa arkea. Kokoukset, pitkät istumiset ja kiireinen aikataulu vievät usein aikaa omasta hyvinvoinnista huolehtimiselta.

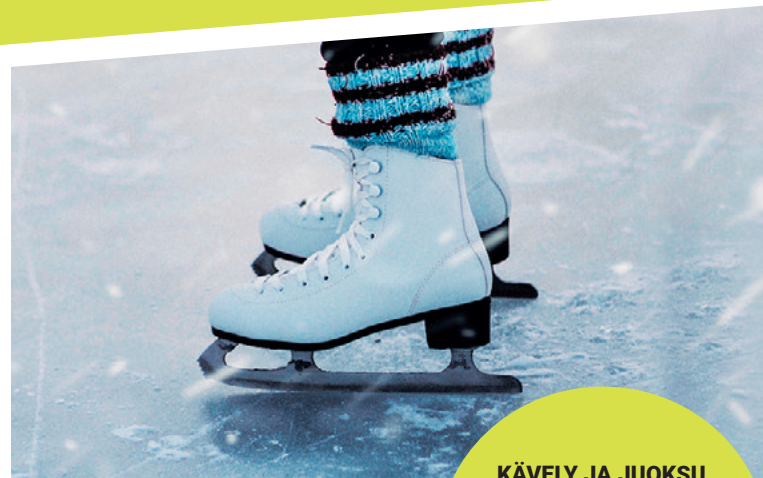
Vertaistuki, kannustus ja yhteinen tekeminen helpottavat elämäntapamuutoksia.

Erityisesti nyky maailmassa, jossa etäisyydet ja digitaalisuus voivat tehdä meistä yksinäisiä, liikunta tarjoaa paikan aidoille kohtaamisille. Lasten ja nuorten liikuntaharrastukset tarjoavat tärkeän väylän sosiaalisten suhteiden rakentamiseen ja tukevat osaltaan yksilön hyvinvointia. Samoin myös aikuisten liikunta kuten joukkuelajit, yhteiset jumppatunnit tai vaikkapa puistossa lenkkeily luovat ympäristön, jossa ei vain kunto parane, vaan myös ystävyssuhteet voivat kasvaa.

Katriina Vesala,
Liikunta- ja kulttuurilautakunnan
puheenjohtaja



”Yhdessä
liikkuminen
on voimaa



KÄVELY JA JUOKSU
Kouvolan jäähallin kiertävällä radalla (kaksi rataa) maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 12–14

Avoimet yleisövuorot jäähalleissa

YLEISÖLUISTELUVUOROT

- Mailallisia ja mailattomia vuoroja Inkerösten, Kouvolan, Kuusankosken ja Valkealan jäähalleissa
- Yleisöluistelujen aikataulut löytyvät kunkin hallin omasta varauskalenterista.
- Jäähallin pukuhuoneita voi käyttää varusteiden vaihtamiseen.
- Vuoroilla tulee käyttää kypärää.
- Jäähalleilta löytyy luistelutukia, joita yleisöluisteluvuoroilla saa hyödyntää.

Inkerösten jäähalli

- keskiviikko klo 15.00–16.00 (mailallinen)
- perjantai klo 14.30–15.30 (mailaton)
- lauantai klo 8.00–8.45 (mailallinen)
- sunnuntai klo 8.00–8.45 (mailaton)

Valkealan jäähalli

- lauantai klo 8.15–9.45 (mailaton)
- sunnuntai klo 8.15–9.45 (mailallinen)

Kuusankosken jäähalli

- lauantai klo 8.00–8.45 (mailallinen)
- sunnuntai klo 8.00–9.45 (mailaton)

Kouvolan jäähalli

- lauantai klo 8.15–9.30 (mailaton)

Peruutukset ovat mahdollisia ja ne näkyvät hallien reaaliaikaisissa käyttövuorokalentereissa. Linkit kalentereihin löytyvät osoitteesta kouvola.fi/yleisovuorot

Syyslomaviikolla liikutaan!

Syyslomaviikon toiminta on suunnattu lapsille ja lapsiperheille.

SEINÄKIIPEILYKokeilu KOULULAISILLE

ma 20.10. klo 17–18 ja
18–19 Valkealatalo

Mukaan mahtuu 15 yli 6-vuotiaasta/vuoro. Hinta 5 €, maksu käteisellä paikan päällä. Kiipeilyttäjänä Kiipeilykerho Kiila. Ilmoittautuminen 15.10. alkaen osoitteessa kouvola.fi/lastenliikunta

SISÄSEIKKAILURATA

- ma 20.10. klo 10.00–11.30 ja 13.00–14.30 Valkealatalo
- ti 21.10. klo 10.00–12.00 Inkerösten monitoimitalo

Sisäseikkailurata sisältää moni-

puolisen temppuradan ja pelailupuolen. Alle 5-v. aikuisen kanssa.

PALLOILU- JA SULKAPALLOVUOROT LAPSIPERHEILLE

- 21. ja 23.10. klo 9–14 Kuusankosken Urheilutalo
- 21.–22.10. klo 9–14 Valkealatalo

Palloiluvuoron voi varata Kuusankosken Urheilutaloon tai Valkealatalon palloilusaliiin (yksi varaus/ryhmä). Sali on jaettu kolmeen lohkoon. Vuorot varattavissa 15.10. alkaen kouvola.fi/lastenliikunta

SULKAPALLOVUOROT LAPSIPERHEILLE 21.–22.10. klo 9–14

Korian monitoimitalo
Sulkapallovuoron voi varata Korian monitoimitalon palloilusaliiin (yksi varaus/ryhmä). Sali on jaettu kahteen lohkoon. Vuorot varattavissa 15.10. alkaen kouvola.fi/lastenliikunta

FREEFRIDAY! PE 24.10.

Alle 18-v. uimaan maksutta Inkerösten, Kuusankosken ja Valkealan uimahalleihin. Aukioloajat kouvola.fi/uimahallit

Lomaviikon toiminta on maksutonta, ellei toisin mainita.

Syyslomaviikon avoimet ja maksuttomat yleisöluisteluvuorot kouvola.fi/yleisovuorot

Tarkemmat tiedot tapahtumista ja muu syyslomaviikon toiminta kouvola.fi/lastenliikunta





Käyrälampi – elämyksiä ympäri vuoden

Uusittu Käyrälammen alue tarjoaa monipuolisesti aktiviteetteja, elämyksiä ja rentoutumismahdollisuuksia ympäri vuoden. Kesällä virkistyt uimarannalla, syksyllä pääset nauttimaan ruskasta ja talvella pulahdat avantoon ja suuntaat hiihtoladuille koko perheen voimin.

LUONTOA JA LIIKUNTAA

Käyrälammen luontopolku tarjoaa upeat puitteet rentoutumiseen ja

luonnossa liikkumiseen. Osittain esteetön ulkoilureitti myötäilee Käyrälampea ja Jyräänjokea ja mahdollistaa vaivattoman pääsyn luonnon rauhaan.

Reitin varrella on useita nuotio- paikkoja sekä laavu, jossa voi nauttia retkievältä veden solinan äärellä.

Käyrälammelta lähtevät pyöräilyreitit houkuttelevat hyppäämään pyörän selkään ja tutustumaan luontoon tai vaikka Kouvolan kes-

kustaan, minne pyöräillen matkaa kertyy vain kuusi kilometriä. Läheisessä metsässä polveileva 18-väyläinen frisbeegolfrata puolestaan haastaa kokeneenkin harrastajan.

visitkouvola.fi/kayralampi



Kuusaan Rantapuistossa kuntoillaan kauniissa maisemissa

Kuusaan Rantapuistoon valmistui kesällä uusi ulkokuntoilu- paikka. Se on osa Kuusaansillan länsipuolista puiston aluetta, jota ollaan kehittämässä toiminnalliseksi ja jokea monipuoli- sesti hyödyntäväksi kaupunkilasten kohtaamispaikaksi.

Kuntoilupaikan välineet sopivat kaiken ikäisille ja laitteiden vastusta voi säädellä itselle sopivaksi.

kouvola.fi/rantapuisto

*Kurkkaa Liikkuvakouvolan Facebookista video, miten laitteita käytetään! Malliesimerkkeinä kuvissa ja videolla toimivat Anja Kääpä ja Riitta Åkerblom.
Kuvat: Johanna Immonen/Kouvolan kaupunki*

3 x liikuntahalleissa tapahtuu

1 Kouvolan uusi uimahalli valmistuu Urheilupuistoon – avautuu keväällä 2027

Kouvolan keskustan Urheilupuistoon rakentuva uusi uimahalli etenee hyvää vauhtia. Tavoitteena on, että uuteen, nykyaikaisia vaatimuksia vastaavaan uimahalliin päästään polskimaan huhtikuussa 2027.

Uusi uimahalli toteutetaan perusparantamalla perinteikäs Urheilupuiston uimahalli ja rakentamalla sen yhteyteen laaja laajennusosa. Uudisosa tuo mukanaan merkittävästi lisää tilaa ja parantaa hallin palvelutarjontaa.

Laajennukseen rakennetaan muun muassa monitoimiallas sekä 8-ratainen 50 metrin allas, joka täyttää kansallisten kilpailuiden vaatimukset ja vastaa niin kilpauimareiden kuin kuntoilijoiden tarpeisiin. Allaspinta-alaa tulee huomattavasti nykyistä enemmän ja palvelut suunnitellaan asiakaslähtöisesti kaikenikäisten ja -tasoisten käyttäjien näkökulmasta.

Valmistuessaan uusi uimahalli tarjoaa Kouvolaan merkittävästi nykyisiä halleja monipuolisemmat mahdollisuudet vesiliikuntaan, kilpaurheiluun ja virkistäytymiseen.

2 Eskolanmäen ja Inkeröisten liikuntahallit palvelevat monipuolisesti

Eskolanmäen liikuntahalli sekä Inkeröisten monitoimitalon liikuntahalli ovat hyviä esimerkkejä siitä, miten liikuntapaikkoja kehitetään vastaamaan paikallisia tarpeita.

Eskolanmäessä sijaitseva liikuntahalli toimii päivisin koululiikunnan tilana ja iltaisin se on aktiivisesti seurojen ja harrastajien käytössä. Täysimittainen liikuntahalli soveltuu esimerkiksi salibandyyn, koripalloon, lentopalloon ja futsaliin. Tilassa on huomioitu myös esteettömyys ja halli tarjoaa mahdollisuuksia kaikenikäisille liikkujille.

Inkeröisten monitoimitalon yhteydessä toimiva liikuntahalli on kaivattu sisäliikuntamahdollisuus Anjalankosken alueella. Hallissa voi järjestää monipuolista liikuntatoimintaa aina koululiikunnasta seurojen harjoitusvuoroihin, turnauksiin ja tapahtumiin. Monitoimitalon laaja ja monipuolinen piha-alue tarjoaa matalan kynnyksen liikuntapaikkoja kaikkien kuntalaisten käyttöön.

3 Kuusankosken urheilutalon perusparannus etenee vaiheittain

Kuusankosken urheilutalon laaja perusparannus käynnistyi kesäkuussa 2025 ja valmistuu arviolta joulukuussa 2026. Remontin tavoitteena on modernisoida tilat ja parantaa niiden toimivuutta sekä käyttäjäkokemusta.

Perusparannukseen sisältyy liikuntatilojen parantaminen, pintaremontointi ja talotekniikan uusiminen. Tilamuutosten yhteydessä kuntosali siirtyy yläkertaan. Rakennuksen esteettömyys paranee korjauksien myötä huomattavasti. Vuonna 2023 uusittu palloilusalin urheilumatto säilytetään entisellään.

Parhaillaan työskennellään kellarin ja kuntosalikerroksessa.

Kellarikerroksen remontin yhteydessä uusitaan salin tatami- ja painimatto. Kellarikerros on pois käytöstä vuoden 2025 loppuun saakka. Keilahalli toimii toistaiseksi normaalisti.





Kuntosaliopastukset aikuisille

VALKEALATALON KUNTOSALILLA

keskiviikkona 8.10. ja 12.11.
klo 15.00

Opastus on maksuton, kuntosalimaksu maksetaan uimahallin kassalle. Ilmoittautumiset johanna.partanen@kouvola.fi

INKEROISTEN UIMAHALLIN KUNTOSALILLA

keskiviikkona 22.10. ja 10.12.
klo 15.00

Opastus on maksuton, kuntosalimaksu maksetaan uimahallin kassalle. Ilmoittautumiset johanna.partanen@kouvola.fi

KUUSANKOSKEN KALLIOSUOJASSA

tiistaina 28.10. ja 25.11. klo 15.00

Opastus on maksuton, kuntosalimaksu maksetaan Kuusankosken uimahallin kassalle. Ilmoittautumiset henna.makipaakkanen@kouvola.fi



VALKEALAN RANTASAUNALTA AVANTOON!

Valkealatalon rantasaunan aukioloajat 11.10.2025–30.4.2026

- ma, ke ja pe klo 13.00–20.30
- ti ja to klo 15.00–20.30
- la ja su klo 13.00–17.30 (18.00–20.30)

Hinta: uimahallimaksu + 3,50 €
La–su klo 18.00 alkaen saunaa

lämmittävät Likolammen talviuimarit, jolloin käynti tapahtuu P-paikan puoleisesta ovesta. Hinnat la-su klo 18–20.30: Jäsenet 4 € ja muut 6 €

kouvola.fi/valkealatalonuimahalli

Avoimet vesijumput

Avoimille vesijumpille ei tarvitse ilmoittautua. Hinta 3,80 €/kerta + uimahallimaksu (maksetaan uimahallin kassalle).

AVOIMET VESILIIKUNNAT SYYSKAUDELLE

25.8.–5.12. (viikolla 43 ei toimintaa)

- tiistaisin klo 14.45–15.30 Inkeröisten uimahalli
- keskiviikkoisin klo 11.30–12.15 Valkealatalon uimahalli
- keskiviikkoisin klo 10.30–11.15 Kuusankosken uimahalli

KAIPAATKO VINKKEJÄ VESIJUOKSUUN?

Vesijuoksuopastuksia Valkealan uimahallissa keskiviikkoisin 15.10. sekä 26.11. klo 14.00

Opastus on maksuton, uimahallimaksu maksetaan kassalle. Ilmoittautumiset johanna.partanen@kouvola.fi Uimahallien aukioloajat, hinnastot ja muut tiedot uimahalleista kouvola.fi/uimahallit

Porukkkatalon liikuntatilan avoimet yleisövuorot

Porukkkatalon 4. kerroksessa (Savonkatu 23) löytyy pieni liikuntatila kuntoilulaitteineen. Tila on maksutta kaikkien käytettävissä yleisövuoroilla. Tilassa järjestetään myös opastuksia laitteiden käyttöön erikseen ilmoitettuna ajankohtina. Ajantasaiset yleisövuorot sekä opastukset ilmoitetaan verkkosivuilla. Liikuntatila ja välineistö soveltuvat hyvin senioreille, mutta myös muille kevyempää voima- ja tasapainoharjoittelua kaipaaville. Tilaa voi myös varata esimerkiksi seurojen ja yhdistysten käyttöön arkisin klo 16 jälkeen sekä viikonloppuisin.

Varaukset Timmi-varausjärjestelmän kautta kouvola.fi/timmi

Liikuntatila on vapaasti käytettävissä 4.8.2025 alkaen seuraavasti:

- ma 6.30–15
- ti 8–14
- ke suljettu
- to 6.30–15
- pe 8–15

Liikuntatilaan voi tulla tutustumaan liikunnanohjaajan opastuksella. Liikunnanohjaaja on paikalla auttamassa ja ohjeistamassa välineiden ja laitteiden käytössä marraskuun 2025 loppuun asti seuraavasti:

- keskiviikkoisin klo 11.30–12.30

Huom! 12. ja 19.11.2025 ei järjestetä opastusta.

Katso ajankohtaiset yleisövuorot ja opastukset kouvola.fi/porukkkatalonliikuntatila

Kehonkoostumusmittaus

Kehonkoostumusmittauksia tehdään Porukkkatalolla sekä Valkealatalolla. Tuloksista selviää mm. paino, lihasmassa, rasvaprosentti ja rasvakudoksen määrä, viskeeraalirasva, perusaineenvaihdunta, kehon nestetasapaino sekä kehon puolierot. Mittausta ei tule suorittaa, mikäli sinulla on sydämentahdistin, olet raskaana tai sinulta on amputoitu raaja. Hinta 20 €.

SYKSYN 2025 AVOIMET INBODYMITTAUKSET

Porukkkatalon liikuntatilassa, Savonkatu 23, 4. kerros

Lokakuu

- tiistai 14.10. klo 14.00–15.00
- torstai 30.10. klo 15.30–16.15

marraskuu

- torstai 27.11. klo 15.30–16.15

joulukuu

- tiistai 16.12. klo 14.00–15.00

Porukkkatalon mittauksiin ei ajanvarausta. Maksu suoritetaan verkkokaupan kautta tai käteismaksuna.

Lisätiedot: Johanna Partanen p. 020 615 8248

Valkealatalo, Toikkalantie 5

Mittaukset vain ajanvarauksella arkisin

- p. 020 615 7551/ Johanna Immonen
- p. 020 615 8248/ Johanna Partanen

Maksu suoritetaan uimahallin kassalle tai verkkokauppaan.



Tarkemmat tiedot mittauksesta, valmis-tautumisohjeet ja linkki verkkokauppaan kouvola.fi/inbodymittaus

Tiedoksi!

VIRTA-KORTILLA LIIKUNTAA JA KULTTUURIA

Virta-kortti on tarkoitettu kouvolaalaisille, jotka saavat takuueläkettä tai täydentävää toimeentulotukea.

Kortilla pääsee mm. uimaan Kouvolan uimahalleissa, kuntoilemaan uimahallien yhteydessä olevilla kuntosaleilla sekä osallistumaan liikuntapalveluiden järjestämiin kertamaksullisiin vesijumppiin. Liikuntapalveluiden InBody-kehonkoostumusmittaukseen pääsee maksutta kerran vuodessa.

Kortin vuosihinta on 20 €.

kouvola.fi/virtakortti

ERITYISLIIKUNNAN UINTI- JA KUNTOSALIKORTTI

Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti voidaan myöntää kouvolaalaisille henkilöille sairauden tai vamman perusteella.

Kortilla pääsee maksutta uimaan Kouvolan uimahalleissa, sekä kuntoilemaan uimahallien yhteydessä olevilla kuntosaleilla.

Kortin vuosihinta on aikuisilta 62 € ja alle 16-vuotiailta 31 €. Asiakaskortti, jolle tuote ladataan, maksaa 6€.

kouvola.fi/erlkortti

Kouvolan kaupungin liikunnanohjaajat toivottavat liikunnallista syksyä!



Julkaisija:
Kouvolan kaupunki/liikuntapalvelut
kouvola.fi/liikunta
marika.peltonen@kouvola.fi
p. 020 615 8436