

LIKKUVAKOUVOLA

Liikuntapalveluiden ohjattu liikunta
syksy 2026 – kevät 2027



KOUVOLA

Liikuntapalvelut

LIIKUNTAPAIKKOJEN OSOITTEET

Elimäen kuntosali

Vanhamaantie 20, 47200 Elimäki

Haanojan palvelukeskus

Myllypuronkuja 2, 45150 Kouvola

Inkeröisten uimahalli

Opistotie 6, 46900 Inkeroinen

Jaalan palloiluhalli

Vuokkolantie 1, 47710 Jaala

Korian monitoimitalo

Kyntäjätie 9, 45610 Koria

Kuusankosken kalliosuoja

Mäenpääntie 19 a, 45700 Kuusankoski

Kuusankosken uimahalli

Uimahallintie 8, 45700 Kuusankoski

Lyseon liikuntahalli/kuntosali

Palomäenkatu 31, 45100 Kouvola

Myllykosken seuratalo

Myllykoskentie 7, 46800 Myllykoski

NuPa NuortenPaikka

Kouvolankatu 28, 45100 Kouvola

Porukkatalon liikuntatila, 4. krs

Savonkatu 23, 45100 Kouvola

Toimintakeskus Kuntola

Viitakummuntie 2, 45200 Kouvola

Uttihallin kuntosali

Uttintie 88, 45410 Utti

Valkealatalon uimahalli

Toikkalantie 5, 45370 Valkeala

Liikuntapäällikkö

Teemu Mäkipaakkanen
p. 040 055 0739/020 615 8228

Liikuntakoordinaattori

Marika Peltonen
p. 040 559 0381/020 615 8436

LIIKUNNANOHJAAJAT

Inkeroinen, Myllykoski

Jarmo Larimo
p. 040 483 3067/020 615 6067

Koria, Jaala

Eila Vanhala
p. 040 581 4997/020 615 7625

Keskusta

Sami Lampila
p. 044 223 8742/020 615 7081
Eila Vanhala
p. 040 581 4997/020 615 7625

Kuusankoski

Henna Mäkipaakkanen
p. 040 574 5485/020 615 4234

Valkeala

Johanna Immonen
p. 040 483 1640/020 615 7551
Johanna Partanen
p. 040 063 4020/020 615 8248

LIIKUNTANEUVONTA

Nuoret ja työikäiset (16–65 v.)

Johanna Partanen
p. 040 063 4020/020 615 8248

Lapset, perheet ja ikääntyneet (alle 16 v. ja yli 65 v.)

Henna Mäkipaakkanen
p. 040 574 5485/020 615 4234

s-posti: etunimi.sukunimi@kouvola.fi

Syyskausi

Syyskausi
24.8.–4.12.2026.
Syyslomaviikolla 43
(19.–25.10.)
ei ryhmiä.

Kevätkausi

Kevätkausi
11.1.–30.4.2027.
Talvilomaviikolla 9
(1.–7.3.)
ei ryhmiä.

**Syys- ja
talvilomaviikon
ohjelmaa lapsille ja
perheille osoitteessa
kouvola.fi/
lastenliikunta**

Sisällysluettelo

<u>Yhteystiedot</u>	2
<u>Liikuntatoiminta</u>	4
<u>Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin, hinnasto</u>	5
<u>Liikuntaryhmien tuntiselosteet</u>	6
<u>Keskustan liikuntaryhmät</u>	7
<u>Kuusankosken ja Jaalan liikuntaryhmät</u>	8
<u>Valkealan, Elimäen ja Korian liikuntaryhmät</u>	9
<u>Inkeröisten ja Myllykosken liikuntaryhmät, Teams-kotijumppa</u>	10
<u>Avoimet vesiliikunnat, Porukkatalon liikuntatila</u>	11
<u>Vertaisohjatut liikuntaryhmät</u>	12
<u>Liikuntaneuvonta, Inbody-mittaukset</u>	16
<u>Liikuntaa eri elämäntilanteisiin</u>	17
<u>Liikkuvakouvola</u>	18
<u>Uimahallit</u>	19



Liikuntatoiminta

Kouvolan kaupungin liikuntapalveluiden tärkeimpinä tavoitteina on kaupunkilaisien 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. Aikuisen 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

Kauden 2026–2027 liikuntaryhmiin ilmoittautuminen alkaa kaupunginosakohtaisesti viikolla 33 (tämän jälkeen vapaita paikkoja ryhmiin voi tiedustella ryhmän ohjaajalta). Ennakoilmoittautumisryhmät löydät esitteen sivuilta 6–15. Ilmoittautumiset ovat sitovia. Peruutukset on tehtävä liikunnan-ohjaajalle 4.9. mennessä.

ILMOITTAUTUMISET HELLEWIIN

osoitteessa kuntapalvelut.fi/kouvola

ma 10.8. klo 9.00 alkaen

Kuusankosken ja Jaalan ryhmät

ti 11.8. klo 9.00 alkaen

Kouvolan keskustan ryhmät

ke 12.8. klo 9.00 alkaen

Valkealan, Inkeröisten, Korian ja Elimäen ryhmät

ILMOITTAUTUMISET SOITTAMALLA

yllä olevina päivinä klo 9–11 numeroihin:

044 223 8742, 040 483 1640,

040 581 4997 ja 040 483 3067

(vastaajaan jätettyjä viestejä tai tekstiviestejä ei huomioida)

Ohjaajan sairastuessa pyritään tilalle saamaan sijainen, joka on liikunta-alan ammattilainen. Jos sijaista ei saada, tunti joudutaan perumaan. Peruuntuneista tunteista ei hyvitetä maksua.

Syksyllä ryhmiin ilmoittautuneet siirtyvät automaattisesti kevätkaudelle. Jos asiakas ei jatka ryhmässä keväällä, on ilmoittautuminen peruttava 8.1. mennessä puhelimitse tai sähköpostilla oman ryhmän liikunnanohjaajalle. Vastaajaan jätettyjä viestejä ei huomioida. Veroitamme kausimaksun, mikäli osallistumista ei ole peruttu määräaikaan mennessä.

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 syyskaudella 4.9. ja kevätkaudella 8.1. mennessä.

Pidätämme oikeudet muutoksiin kauden aikana.

LISÄÄ TERVEYS- LIIKUNNAN PÄIVÄRYHMIÄ:

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

Liikuntaryhmien tuntiselosteet

Avoin vesiliikunta Vesiliikuntaryhmä, jonne ei tarvitse ilmoittautua. Avoin kaikille.

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

Kehitysvammaisten liikunta

Mukautettua liikuntaa kohderyhmä huomioiden erikseen sovitun ohjelman mukaisesti.

Kehonhuolto Dynaamisia ja staattisia venytyksiä sekä liikkuvuutta ja ryhtiä parhaita 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 Ohjaaja käy tarvittaessa opastamassa laitteiden turvallisen käytön ja kuntosaliharjoittelun perusteet.

Tämän jälkeen ryhmä jatkaa omatoimisesti. Utin ryhmässä ei ohjaajaa.

Sovellettu kuntosali Toimintakykyä ylläpitävää sekä parantavaa yksilöllistä kuntosaliharjoittelua pienryhmässä toimintakyvyltään heikentyneille.

Mikäli siirtymiset eivät onnistu omatoimisesti, tulee avustaja olla mukana.

Sovellettu vesiliikunta Matalan kynnyksen tunti, joka on tarkoitettu erityisryhmiin kuuluville diagnooseista riippumatta.

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

Tasapainokuntosali Kuntosaliharjoittelua lisätynä tasapainoliikkeillä.

Tuolijumppa Toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa pääasiassa tuolilla istuen ja seisten tuolia tukena käyttäen. Jumpassa käytetään erilaisia välineitä, kuten keppi, käsipainot ja kuminauhut tuomaan tehoa ja vaihtelua.

Venyttely Lyhyt alkulämmittely, jonka jälkeen eri lihasryhmien venyttelyä.

Vesijuoksu Vesiliikuntaa syvässä vedessä välineenä vesijuoksuvyö.

Vesiliikunta Vesiliikuntaa veden vastusta tehokkaasti hyödyntäen.



Kouvolan keskustan liikuntaryhmät

MAANANTAI			
9.30–10.30	Sovellettu kuntosali	Haanojan palvelukeskus	SL
10.30–11.30	Sovellettu kuntosali	Haanojan palvelukeskus	SL
13.00–13.30	Tuolijumppa	NuPa NuortenPaikka	SL

TIISTAI			
10.00–11.00	Ohjattu kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali	SL
12.30–13.15	Kehitysvammaisten liikunta	Toimintakeskus Kuntola	SL
14.00–15.00	Ohjattu kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali	SL

KESKIVIIKKO			
10.45–11.45	Sovellettu kuntosali	Porukkatalon liikuntatila	SL
12.45–13.45	Sovellettu kuntosali	Porukkatalon liikuntatila	SL
13.45–14.45	Sovellettu kuntosali	Porukkatalon liikuntatila	SL
15.00–16.00	Omatoimikuntosali	Porukkatalon liikuntatila	SL
12.30–13.30	Ohjattu kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali	EV
14.00–15.00	Startti-kuntosali	Lyseon liikuntahallin kuntosali	EV

PERJANTAI			
10.45–11.45	Kuntosalicircuit	Lyseon liikuntahallin kuntosali	SL

SL=Sami Lampila EV=Eila Vanhala

Syksyn ja kevään ylioppilaskirjoitukset vaikuttavat Lyseon liikuntaryhmiin ajalla 14. – 30.9. ja 16.3.–5.4. Lisätietoja ohjaajalta.

Kuusankosken liikuntaryhmät

MAANANTAI			
11.00–11.45	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli	X
12.00–12.30	Sovellettu vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli	X
13.30–14.30	Kuntosalicircuit	Kalliosuojan kuntosali	X

TIISTAI			
9.00–10.00	Ohjattu kuntosali	Kalliosuojan kuntosali	TP
10.45–11.45	Sovellettu kuntosali	Kuusankosken uimahalli	TP
13.00–14.00	Sovellettu kuntosali	Kuusankosken uimahalli	TP
14.30–15.15	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli	TP
16.00–17.00	Kehitysvammaisten liikunta	Kalliosuojan palloilusali	X

KESKIVIIKKO			
9.00–10.00	Sovellettu kuntosali	Kuusankosken uimahalli	JI
10.15–11.00	Avoin vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli	JI
10.45–11.45	Omatoimikuntosali	Kuusankosken uimahalli	JI

TORSTAI			
9.30–10.15	Vesijuoksu	Kuusankosken uimahalli	SL
10.30–11.15	Vesiliikunta	Kuusankosken uimahalli	SL
12.00–13.00	Sovellettu kuntosali	Kuusankosken uimahalli	SL
13.45–14.45	Ohjattu kuntosali	Kalliosuojan kuntosali	SL

JI=Johanna Immonen SL=Sami Lampila TP=Tuija Puustinen

Jaalan liikuntaryhmät

MAANANTAI			
9.30–10.30	Sovellettu kuntosali	Jaalan palloiluhalli	EV
10.45–11.45	Kuntosalicircuit	Jaalan palloiluhalli	EV
13.30–14.30	Ohjattu kuntosali	Jaalan palloiluhalli	EV

EV=Eila Vanhala

Valkealan liikuntaryhmät

MAANANTAI			
10.45–11.45	Kuntosalicircuit	Valkealatalon kuntosali	Jl
12.15–13.00	Vesiliikunta	Valkealatalon uimahalli	Jl
13.15–14.15	Kuntosalicircuit	Valkealatalon kuntosali	Jl

TIISTAI			
9.00–10.00	Sovellettu kuntosali	Valkealatalon kuntosali	Jl
10.45–11.45	Omatoimikuntosali	Valkealatalon kuntosali	Jl
12.15–13.00	Vesiliikunta	Valkealatalon uimahalli	Jl
13.45–14.30	Kahvakuula	Valkealatalon painisali	Jl

KESKIVIikko			
11.30–12.15	Avoin vesiliikunta	Valkealatalon uimahalli	JP
17.00–18.00	Omatoimikuntosali	Uttihallin kuntosali	Jl

TORSTAI			
9.00–10.00	Veteraanien kuntosali	Valkealatalon kuntosali	Jl
10.30–11.15	Kehonhuolto	Valkealatalon painisali	Jl
11.30–12.30	Omatoimikuntosali	Valkealatalon kuntosali	Jl

Jl=Johanna Immonen JP=Johanna Partanen

Elimäen ja Korian liikuntaryhmät

KESKIVIikko			
9.00–10.00	Ohjattu kuntosali	Elimäen kuntosali	X
10.00–10.30	Tuolijumppa	Korian monitoimitalo	EV

TORSTAI			
9.00–10.00	Ohjattu kuntosali	Korian monitoimitalo	EV
10.30–11.30	Sovellettu kuntosali	Korian monitoimitalo	EV
13.00–14.00	Sovellettu kuntosali	Korian monitoimitalo	EV

EV=Eila Vanhala

Inkeröisten ja Myllykosken liikuntaryhmät

MAANANTAI			
10.15–11.15	Ohjattu kuntosali	Inkeröisten uimahalli	JL
11.45–12.45	Ohjattu kuntosali	Inkeröisten uimahalli	JL
13.15–14.00	Vesiliikunta	Inkeröisten uimahalli	JL

TIISTAI			
9.00–10.00	Kuntosalicircuit	Inkeröisten uimahalli	JL
10.15–11.00	Vesiliikunta	Inkeröisten uimahalli	JL
11.05–11.35	Sovellettu vesiliikunta	Inkeröisten uimahalli	JL
13.00–14.00	Kehitysvammaisten liikunta	Inkeröinen/Anjala	JL
14.45–15.30	Avoin vesiliikunta	Inkeröisten uimahalli	JL

KESKIVIikko			
9.30–10.45	Sovellettu kuntosali	Myllykosken seuratalo	JL
11.00–12.15	Sovellettu kuntosali	Myllykosken seuratalo	JL

PERJANTAI			
9.30–10.30	Kehitysvammaisten liikunta	Inkeröisten uimahalli	TK

JL=Jarmo Larimo TK=Teija Kitunen

Kotijumpaa Teamsin kautta

Ryhmät toteutetaan syyskaudella 24.8.–4.12.26 (pl. vko 43) ja kevätkaudella 11.1.–30.4.27 (pl. vko 9). Hinta 18,00 €/ryhmä/kausi. Lisätietoja kouvola.fi/liikuntaryhmat

Teams-ryhmiin osallistutaan kotoa käsin oman älylaitteen välityksellä.

Ilmoittautumiset ryhmiin Hellewin kautta kuntapalvelut.fi/kouvola.

Huom! Tämän lisäksi ilmoittaudu myös sähköpostilla suoraan jarmo.larimo@kouvola.fi saadaksesi osallistumislinkin.

TEAMS			
Maanantai	9.00–9.45	Venyttely	JL
Keskiviikko	13.15–14.00	Lihaskunto/keppijumpaa	JL

JL=Jarmo Larimo

Avoimet vesiliikunnat

Avoimille vesiliikunoille ei tarvitse ilmoittautua. Ryhmät toteutetaan 24.8.–4.12.26 ja 11.1.–30.4.27 (pl. vkot 43 ja 9).
Hinta 3,80 €/kerta + uimahallimaksu (uimahallin kassalle).



AVOIMET VESILIIKUNNAT			
Tiistai	14.45–15.30	Inkeröisten uimahalli	JL
Keskiviikko	11.30–12.15	Valkealatalon uimahalli	JP
Keskiviikko	10.15–11.00	Kuusankosken uimahalli	JL

JL=Johanna Immonen JL=Jarmo Larimo JP=Johanna Partanen

PORUKKATALON LIIKUNTATILA, Savonkatu 23, 4. kerros (hissi)

Porukkatalon liikuntatila on kaikille avoin ja maksuton ilmoitettuina yleisövuoroaikoina. 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 käytettävissä on mm. kevyitä käsi- ja nilkkapainoja, kuminauhoja sekä tasapainoharjoitteluun soveltuvia välineitä.

Liikuntatilassa voi olla kerrallaan korkeintaan 10 henkilöä. Tilassa on pieni pukuhuone.

Lisätietoja:
kouvola.fi/porukkatalonliikuntatila
Henna Mäkipaakkanen
p. 040 574 5485

Liikuntatilaan voi tulla tutustumaan liikun- nanohjaajan opastuksella.

Katso milloin liikunnanohjaaja on paikalla auttamassa ja ohjeistamassa välineiden ja laitteiden käytössä:

kouvola.fi/porukkatalonliikuntatila

Liikuntaneuvonta

Liikuntatilan yhteydessä sijaitsee myös liikuntaneuvonnan toimipiste. Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, jossa kartoitetaan nykytilanteesi sekä tuetaan sinua muutoksessa liikunnallisemmän 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-vaarausjärjestelmän kautta.

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. 040 559 0381

marika.peltonen@kouvola.fi

Sami Lampila

liikunnanohjaaja

p. 044 223 8742

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. 044 223 8742

sami.lampila@kouvola.fi

VERTAISOHJATUT LIIKUNTARYHMÄT KAUDELLA 2026–2027

24.8.–4.12.26 ja 11.1.–30.4.27 (pl. vkot 43 ja 9). Ryhmät ovat pääsääntöisesti ikääntyneille suunnattuja ja maksuttomia ellei toisin mainita. Tarkemmat tiedot ryhmistä yhteyshenkilöiltä. Tähdellä * merkattuihin ryhmiin ilmoittautuminen Hellewin kautta, ks. sivu 5.

Kouvolan keskustan alue

Liikuntamuoto	Klo	Paikka	Yhteyshenkilö
Kuntosali-circuit	ma 9.00–10.00	Lyseon lukion liikuntahalli*	Heljä Koivu p. 040 568 8601
	to 11.00–12.00	Lyseon lukion liikuntahalli*	Tarja Toivonen p. 045 260 1880
Kuntosali	ma 10.15–11.15	Lyseon lukion liikuntahalli	Arja Hult-Yrjönen p. 050 562 2295
	ma 15.30–16.30	Lyseon lukion kuntosali Eläkeläisliitto (jäsenmaksu)	Hanna Sarlo p. 040 535 8883
	ti 10.00–11.15	Käpylän palvelukeskus	Anneli Malinen p. 044 363 4929
	ti 11.00–12.00	Lyseon lukion liikuntahalli	Marianne Yrjölä p. 040 088 4713
	to 10.00–11.00	Lyseon lukion liikuntahalli*	Anneli Malinen p. 044 363 4929
Sisä-curling	pe 14.00–15.30	Lehdokin nuorisotila, liikuntasali (alk. 11.9.)	Ismo Sinkkonen p. 040 573 9654
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 Mänttari p. 050 528 2019
Senioritanssi	ma 10.30–12.00	Kouvola-talo, tanssisali	Anneli Ahola p. 040 065 8456
Ulkomaiset kansantanssit	pe 13.00–14.30	Kouvola-talo, tanssisali	Pirjo Vuopala p. 040 761 1528
Taiji	to 11.00-12.30	Porukkatalo, aulatila 2. krs	Lilja Roitto p. 050 521 6883
Höntsäpelit (18-45 v.)	pe 15.00-16.00	Urheilupuiston koulu	Mari Kytömäki p. 040 046 0753

Kuusankoski, Voikkaa, Jaala

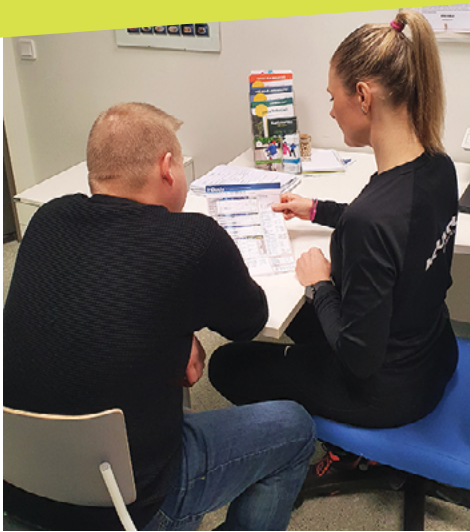
Liikuntamuoto	Klo	Paikka	Yhteyshenkilö
Tuoli-jumppa	ma 11.30–12.15	(syyskausi 7.9.–14.12.)	Kuusankosken Apuva ry p. 050 465 9907
	ke 10.30–11.30	Jaalan palloiluhalli, liikuntasali (kaikille avoin, maksuton)	Eläkeliiton Jaalan yhdistys
Tasapainoryhmä	ma 10.30–12.30	Kuusankosken kalliosuoja	Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	ke 16.00–17.00	Huhdasjärven kylätalo	Inkeri Riihimäki p. 044 337 7000
	to 9.00–11.00	Kuusankosken kalliosuoja	Timo Kekkonen p. 040 556 0515
Lentopallo	ma 15.00–16.30	Kuusankosken Kalliosuoja	Jukka Pietikäinen p. 040 518 7020
	ke 15.00–16.30	Kuusankosken Kalliosuoja	Jukka Pietikäinen p. 040 518 7020
Kuntosali	ma 9.00–10.00	Kuusankosken Kalliosuoja	Veijo Oinonen p. 040 584 3804
	ma 10.30–12.30	Kuusankosken Kalliosuoja	Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	ti 10.00–11.00	Kuusankosken Kalliosuoja*	Anja Suur-Hamari p. 050 354 8346
	ke 14.00–15.00	Kuusankosken Kalliosuoja (miehet)	Timo Nyberg p. 040 028 6029
	to 9.00–11.00	Kuusankosken Kalliosuoja	Timo Kekkonen p. 040 556 0515
	to 10.00–11.00	Jaalan Palloiluhalli	Oili Valkeapää p. 045 101 2119
	to 16.30–17.30	Kettumäen palvelukeskus	Maarit Huttunen p. 041 549 9596
Venyttely	pe 14.15–15.15	Kuusankosken Urheilutalo	Timo Nyberg p. 040 0286 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*	Raijaliisa 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 (alk. 10.9.)	Marketta Ukkola p. 040 704 2026
Kuntosali	pe 13.00-14.00 14.00-15.00	Valkealatalon kuntosali Valkealan eläkeliitto (jäsenmaksu)	Keijo Putkinen p. 040 510 7960



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 PÄÄSEN MITTAUKSEEN?

Porukkatalon liikuntatila (4. kerros) Savonkatu 23

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

Valkealatalo (yläkerta) Toikkalantie 5

- ajanvarauksella p. 040 483 1640/
Johanna Immonen
p. 040 063 4020/Johanna Partanen
- maksu uimahallin kassalle
tai verkkokaupan kautta

**Tarkemmat tiedot mittauksesta
ja valmistautumisohjeet
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

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

24.8.–4.12. ja 11.1.–30.4. (pl. vkot 9 ja 43).

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 36,50 €.

Ilmoittautumiset: kuntapalvelut.fi/kouvola

Lisätiedot: johanna.partanen@kouvola.fi

p. 040 063 4020

Vauvan kanssa kuntosalille!

Ke 19.8. alkaen klo 9.00–10.15

Porukkatalon liikuntatila,

Savonkatu 23, 4. krs (hissi)

Porukkatalon liikuntatilassa avoin ja maksuton kuntosalivuoro kotona vauvan kanssa oleville vanhemmille. Ota vauva mukaan salille, treenaa omaan tahtiin ja tapaa muita vanhempia!

Ryhmässä on mukana liikunnanohjaaja. Ilmoittautuminen jokaiselle vuorolle erikseen.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

henna.makipaakkanen@kouvola.fi

p. 040 574 5485

kouvola.fi/liikuntaneuvonta



Linkkivinkki!

Tietoa erilaisista kurseista, opastuksista, testeistä ja tapahtumista löydät osoitteesta kouvola.fi/liikuntaneuvonta/

Sivua päivitetään aktiivisesti, joten käy kurkkaamassa ajankohtaiset tapahtumat!

Liikettä ja hyvää oloa –yhdessä!

To 3.9. alkaen klo 10.30–12.00 (8 krt)

Porukkatalon Toivo-tila, 3. krs (hissi)

Savonkatu 23.

Liikuntaa aloitteleville ikäihmisille suunnattu maksuton matalan kynnyksen liikuntaneuvonnan ryhmä, jossa saa tukea, tietoa ja innostusta liikkumiseen turvallisesti ja omien voimavarojen mukaan.

Ryhmän tavoitteena:

- saada tietoa liikkumisen, ravitsemuksen ja unen merkityksestä hyvinvoinnille
- tunnistaa omia liikkumisen motivaatiotekijöitä ja löytää itselle sopivia keinoja lisätä liikkumista
- tutustua eri liikkumismahdollisuuksiin
- saada vertaistukea, mukavaa yhdessäoloa ja hyvää mieltä

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

henna.makipaakkanen@kouvola.fi

p. 040 574 5485

kouvola.fi/liikuntaneuvonta



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  [@liikkuvakouvola](#)

UIMAHALLIT

Kouvolan uimahallit tarjoavat monipuoliset tilat ja mahdollisuudet kaupunkilaisten virkistäytymiseen. Uimahallien kassat menevät kiinni ennen hallin sulkemista ja altaasta on poistuttava 30 minuuttia ennen sulkemista. kouvola.fi/uimahallit

Kuusankosken uimahalli	Valkealatalon uimahalli
Uimahallintie 8, Kuusankoski, p. 020 615 4121	Toikkalantie 5, Valkeala, p. 020 615 3877
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)	ma, ke ja pe klo 6–21 ti ja to klo 13–21 la klo 10–18 su klo 11–18
<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	<ul style="list-style-type: none">• liikuntaesteetön• niskahierontasuihkut ja porealue• höyrysauna• kuntosali, palloiluhalli ja judosali• talvisin avantouinti Likolammessa• rantasauna avoimna loka-huhtikuu
Inkeröisten uimahalli	VALKEALATALON RANTASAUNAN AUKIOLOAJAT (avoimna loka-huhtikuu)
Opistontie 6, Inkeroinen, p. 020 615 6605	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 € Huom. La ja su klo 18.00 alkaen saunaa lämmittävät Likolammen talviuimarit, jolloin käynti P-paikan puoleisesta ovesta. Hinta tällöin jäseniltä (Likolammen talviuimarit) 4 €, muut 6 €.
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• kuntosali	

AKTIIVISTEN KAUPUNKI

KOUVOLA



LIKKUVAKOUVOLA