

Raseborgs stads idrott och hälsomotion

Ledd verksamhet hösten 2021

Raaseporin kaupungin liikunta

Ohjattu toiminta syksy 2021



MOTIONSGRUPPER/LIIKUNTARYHMÄT

Måndag/Maanantai

Utomhusträning/ Ulkoliikunta Drop-in 2€

Cirkelträning/Kuntopiiri

kl./klo 17.30-18.30

v.32-39 (9.8-27.9.2021)

Ekenäs Skepparträdgården/
Tammisaari Kipparipuisto



Motionsgrupp för damer med viktproblem/ Kuntoiluryhmä naisille joilla on paino-ongelma

kl./klo 19.30-20.30

v.35-48 (30.8-29.11.2021) paus/tauko v.42

Raseborgsvägen 5 och Ekenäs simhall/
Raaseporintie 5 ja Tammisaaren uimahalli

Anmälan/Ilmoittautuminen

Inomhusträning /Sisäliikunta

Kettlebell/Kahvakuula

kl./klo 17.30-18.30

v.40-48 (4.10-29.11.2021)

Raseborgsvägen 5/
Raaseporintie 5

Anmälan/Ilmoittautuminen



MOTIONSGRUPPER/LIIKUNTARYHMÄT

Tisdag/Tiistai

Lavis® Drop-in 2€

kl./klo 13.00-14.00

v.35 (31.8.2021)

Ekenäs bollhall/

Tammisaaren palloiluhalli

OBS! I september är vi ute i Skepparträdgården

Huom! Syyskuussa ollaan Kipparipuistossa



Funktionell träning/ Toiminnallinen harjoittelu Drop-in 2€

kl./klo 17.30-18.30

v.35 (31.8.2021)

Raseborgsvägen 5/

Raaseporintie 5

FasciaMethod® Drop-in 2€

kl./klo 18.35-19.35

v.35 (31.8.2021)

Raseborgsvägen 5/

Raaseporintie 5

Torsdag/Torstai

Lavis® Drop-in 2€

kl./klo 09.00-09.45

v.35 (2.9.2021)

Karis/Karjaa

Anemone



FasciaMethod® Drop-in 2€

kl./klo 09.50-10.50

v.35 (2.9.2021)

Karis/Karjaa

Anemone

Funktionsförmåga och balans 70+/ Toimintakyky ja tasapaino 70+

kl./klo 09.15-10.00

v.38 (23.9.2021)

Ekenäs bollhall/

Tammisaaren palloiluhalli

Anmälan/Ilmoittautuminen

Fredag/Perjantai

Stavgång för äldre

Sauvakävely ikäihmisille

Drop-in 2€

kl./klo 13.00

v. 32-38 (13.8-24.9.2021)

Start från Ekenäs simhall/

Lähtö Tammisaaren uimhallilta



VATTENGYMNASTIK/VESIVOIMISTELU

Ekenäs simhall, terapibassängen/Tammisaaren uimahalli, terapia-allas.

12ggr/termin 18€ + inträde

12krt/lukukausi 18€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan/Ilmoittautuminen

start/alkaa v. 39 (27.9-1.10)

Måndag/Maanantai

kl./klo 08.15-08.45

kl./klo 11.55-12.25

kl./klo 12.30-13.00

Onsdag/Keskiviikko

kl./klo 15.30-16.00

Torsdag/Torstai

kl./klo 07.55-08.25

kl./klo 08.30-09.00

kl./klo 10.55-11.25

Fredag/Perjantai

kl./klo 10.55-11.25

kl./klo 11.25-11.55



DROP-IN VATTENGYMNASTIK/VESIVOIMISTELU

Ekenäs simhall/ Tammissaaren uimahalli, 2€ + inträde/sisäänpääsymaksu

start/alkaa v.38 (21.9-24.9)

DROP-IN

Tisdag/Tiistai	Djupvattengymnastik B.1-2/ Syvän vaden voimistelu R.1-2	kl./klo 19.00-19.30
Onsdag/Keskiviikko	Vattengymnastik, terapi/ Vesivoimistelu,terapia	kl./klo 11.15-11.45
Onsdag/Keskiviikko	Djupvattengymnastik B.1-2/ Syvän vaden voimistelu R.1-2	kl./klo 12.00-12.30
Torsdag/Torstai	Vattengymnastik, terapi/ Vesivoimistelu,terapia	kl./klo 18.30-19.00
Fredag/Perjantai	Djupvattengymnastik B.1-2/ Syvän vaden voimistelu R.1-2	kl./klo 12.00-12.30



VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA/VESILAJIT AIKUISILLE

Suppama HIIT

Ekenäs simhall, stora bassängen/ Tammisaaren uimahalli, iso allas.

5ggr/kurs 25€ + inträde

5krt/kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu.

Anmälan/Ilmoittautuminen

Torsdag/Torstai

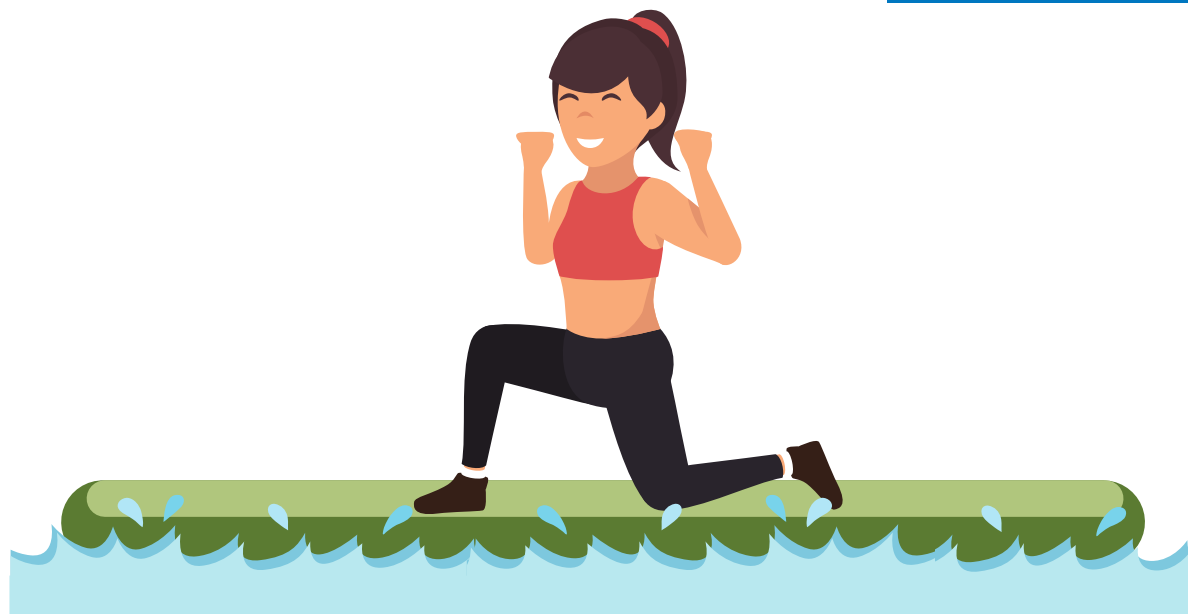
16.9-14.10.2021

28.10-25.11.2021

kl./klo 19.30-20.15

Man kan även beställa ett Suppama-HIIT 45 min pass om man med en grupp vänner, kollegor eller med sitt lag vill komma och ha roligt tillsammans. Max 10 per/pass

Suppama HIIT- tунnin 45 min voi myös tilata erikseen ryhmälle, jos esimerkiksi ystäväporukan, kollegoiden tai joukkueensa kanssa haluaa tulla pitämään hauska yhdessä
Enitään 10 henk./tunti



VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA/VESILAJIT AIKUISILLE

Tekniksim 1/Teknikkauinti 1

Ekenäs simhall, stora bassängen/ Tammissaaren uimahalli, iso allas.

5ggr/kurs 10€ + inträde

5krt/kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu.

Onsdag/Keskiviikko 15.9-13.10.2021 kl./klo 20.00-20.45

Anmälan/Ilmoittautuminen

Tekniksim 2/Teknikkauinti 2

För de som gått en Tekniksim 1 förut/ Niille jotka ovat osallistuneet Tekniikkauinti 1 aiemmin

Ekenäs simhall, stora bassängen/ Tammissaaren uimahalli, iso allas.

5ggr/kurs 10€ + inträde

5krt/kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu.

Onsdag/Keskiviikko 27.10-24.11.2021 kl./klo 20.00-20.45

Anmälan/Ilmoittautuminen



SIMSKOLOR FÖR BARN/UIMAKOULUT LAPSILLE

Nivå I/nybörjar

Taso I/alkeis

Ekenäs simhall/ Tammissaaren uimahalli

10ögr/kurs 15€ + inträde / 10krt/kurssi 15€ + sisäänpääsymaksu.

Anmälan/Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

För barn som är minst 5 år, nybörjare, icke simkunniga, osäkra i vattnet samt inte förut gått i simskola.

Bassäng: barn (terapi)

Målsättning: simma 10m (v, vs, nb)

Lapsille jotka ovat ainakin 5 v, aloittelijoille, uimataidottomille lapsille, jotka eivät aiemmin ole osallistuneet uimakouluun.

Allas: lasten (terapia)

Tavoite: uida 10 m (vat, vet, alkeis)

När? Milloin?

Måndag/Maanantai 27.9-29.11.2021 kl./klo 17.30-18.00

Torsdag/Torstai 30.9-9.12.2021 kl./klo 15.30-16.00



SIMSKOLOR FÖR BARN/UIMAKOULUT LAPSILLE

Nivå I/vattenvane

Taso I/ varhaistaito

Ekenäs simhall/ Tammissaaren uimahalli

10ggr/kurs 15€ + inträde / 10krt/kurssi 15€ + sisäänpääsymaksu.

Anmälan/Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

För nybörjare som är vana vid vatten och kan simma/glida några meter eller gått en nivå I/nybörjarsimskola förut.

Bassäng: barn och terapi

Målsättning: simma 10m (nyb)

Aloittelijoille, jotka ovat tottuneita veteen ja osaavat uida/liukua pari metriä tai ovat osallistuneet alkeis uimakouluun aiemmin.

Allas: lasten ja terapia

Tavoite: uida 10m (alkeis).

När? Milloin?

Tisdag/Tiistai 28.9-30.11.2021 kl./klo 16.30-17.00

Onsdag/Keskiviikko 29.9-8.12.2021 kl./klo 16.30-17.00

Udda veckors lördag och söndag/

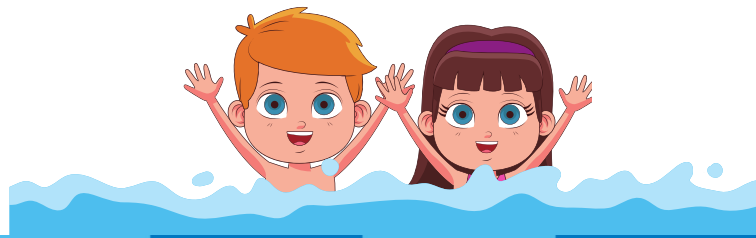
Parittominen viikkojen lauantai ja sunnuntai

2.10-28.11.2021 kl./klo 13.00-13.30

Jämna veckors lördag och söndag/

Parillisten viikkojen lauantai ja sunnuntai

9.10-5.12.2021 kl./klo 12.15-12.45



SIMSKOLOR FÖR BARN/UIMAKOULUT LAPSILLE

Nivå I/ 10m grupp

Taso I/ 10m ryhmä

Ekenäs simhall/ Tammissaaren uimahalli

10ggr/kurs 15€ + inträde / 10krt/kurssi 15€ + sisäänpääsymaksu.

Anmälan/Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

Kan simma 10m.

Bassäng: terapi och stora bassängen

Målsättning: lära sig simma minst 25m i stora bassängen (intressemerket).

Osa uida 10m.

Allas terapia ja iso allas

Tavoite: oppia uimaan vähintään 25m isossa altaassa (harrastusmerkki).

När? Milloin?

Tisdag/Tiistai 28.9-30.11.2021 kl./klo 17.15-17.45

Udda veckors lördag och söndag/

Parittominen viikkojen lauantai ja sunnuntai

2.10-28.11.2021 kl./klo 12.15-12.45

Jämna veckors lördag och söndag/

Parillisten viikkojen lauantai ja sunnuntai

9.10-5.12.2021 kl./klo 13.00-13.30



SIMSKOLOR FÖR BARN/UIMAKOULUT LAPSILLE

Nivå 2

Taso 2

Ekenäs simhall/ Tammisaaren uimahalli

10ggr/kurs 15€ + inträde / 10krt/kurssi 15€ + sisäänpääsymaksu.

Anmälan/Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

Kan simma i stora bassängen (intressemerket)

Bassäng: stora bassängen

Målsättning: 200m och 2 Simsätt med rätt teknik

(teknikmerket, talangmerket)

Osaa uidaa isossa altaassa

Allas: iso allas (harrastusmerkki)

Tavoite: 200m ja 2 uintitapaa oikealla tekniikalla

(tekniikkamerkki, taitomerkki)

När? Milloin?

Torsdag/Torstai 30.9-9.12.2021 kl./klo 17.15-17.45



SIMSKOLOR FÖR BARN/UIMAKOULUT LAPSILLE

Nivå 3

Taso 3

Ekenäs simhall/ Tammissaaren uimahalli

10ggr/kurs 15€ + inträde / 10krt/kurssi 15€ + sisäänpääsymaksu.

Anmälan/Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

För simkunniga

Bassäng: stora bassängen

Målsättning: kandidat, magister, primusmagister

Uimataitoisille

Allas: iso allas

Tavoite: kandidaatti, maisteri, priimusmaisteri

När? Milloin?

Måndag/Maanantai 27.9-29.11.2021 kl./klo 16.30-17.10

Onsdag/Keskiviikko 29.9-8.12.2021 kl./klo 17.15-17.55



SIMSKOLOR FÖR BARN/UIMAKOULUT LAPSILLE

Simskola för barn med funktionsvariationer

Uimakoulu lapsille joilla on toimintakyvyn variaatiot

Ekenäs simhall/ Tammisaaren uimahalli

5ggr/kurs 15€ + inträde (personlig handledare avgiftsfritt)

5krt/kurssi 15€ + sisäänpääsymaksu (henkilökohtainen avustaja maksutta)

Anmälan/Ilmoittautuminen

När? Milloin?

Måndag/Maanantai 1.11-29.11.2021 kl./klo 15.45-16.30

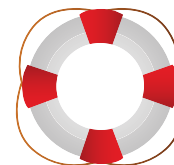


Aqua kids

Ekenäs simhall/ Tammisaaren uimahalli

10ggr/kurs 15€ + inträde / 10krt/kurssi 15€ + sisäänpääsymaksu.

Anmälan/Ilmoittautuminen



För vem? Kenelle?

En kurs för barn 10 år → som kan simma 100m.

Vi övar simteknik, dykning och livräddning på ett roligt sätt.

Kurssi lapsille, jotka ovat 10v. → ja osaavat uida 100m.

Me harjoittelemme uintiteknikkaa, sukellusta ja hengenpelastusta hausalla tavalla.

När? Milloin?

Torsdag/Torstai 30.9-9.12.2021 kl./klo 16.15-17.00

MOTIONSRÅDGIVNING

Den avgiftsfria motionsrådgivningen erbjuder individuellt stöd och verktyg för att förbättra din hälsa. Motionsrådgivaren hjälper dig att tryggt komma igång med motion. Tillsammans diskuterar vi också om kost- och sömnvanor.

Motionsrådgivaren testar, stöder och vägleder dig med små steg, under en lång tidsperiod. Målsättningen är att främja välmående och nå en bestående djupare känsla av hälsa i vardagen.

För vem?

- för alla kommuninvånare som har en förhöjd hälsorisk: t.ex. övervikt, högt blodtryck, risk att insjukna i diabetes eller hjärt- och kärlsjukdomar.
- för dig som rör dig för lite och behöver komma igång med motionen.
- motionsrådgivningen är en service för vuxna, äldre, barn och ungdomar.



Vårdpersonal eller läkare kan rekommendera dig att ta kontakt till motionsrådgivningen, eller så kan du boka tid själv genom att ringa 019 289 2181, (må, ons, to och fre kl. 08.00-09.00).

Idrottsinstruktörer Julia Salmela, Krista Rimpilä & Patrik Nyberg



LIIKUNTANEUVONTA

Maksuton liikuntaneuvonta tarjoaa sinulle yksilöllistä tukea ja työkaluja terveytesi edistämiseen. Liikuntaneuvoja auttaa sinua aloittamaan liikunnan turvallisesti. Keskustelemme kanssasi myös uni- ja ravitsemustottumuksistasi. Liikuntaneuvoja testaa, tukee ja ohjaa sinua pienin askelin pidemmän aikaa. Tavoitteena on edistää hyvinvointia ja saavuttaa pysyvästi terveempi olo.

Kenelle?

- kaikille kuntalaisille, joilla on kohonnut terveystriksi: esim. ylipainoa, korkea verenpaine, kohonnut riski sairastua diabetekseen tai sydän- ja verisuonitauteihin
- sinulle, joka liikut liian vähän ja kaipaat motivointia
- liikuntaneuvonta on palvelu aikuisille, ikäihmisille, lapsille ja nuorille



Hoitohenkilökunta tai lääkäri voi suositella sinulle liikuntaneuvontaa, tai voit itse varata ajan soittamalla liikuntaneuvontaan puh. 019 289 2181 (ma, ke, to ja pe klo 08.00-09.00).

Liikunnanohjaajat ovat Julia Salmela, Krista Rimpilä ja Patrik Nyberg.



ANMÄLNINGAR/ILMOITTAUTUMINEN

Förhandsanmälningar till vattengymnastik, motionsgrupper och simskolor för hösten 2021 börjar

torsdagen 5.8. kl.13.00

www.raseborg.fi/idrott

Ennakoilmoittautuminen vesivoimisteluun, liikuntaryhmiin ja uimakouluun syksyllä 2021 tapahtuu

torstaina 5.8 klo 13.00

www.raasepori.fi/liikunta



Gilla oss på Facebook
Tyykkää meistä Facebookissa



Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagramissa
[motionliikunta_raseborg](https://www.instagram.com/motionliikunta_raseborg)

Julia Salmela

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja
Tfn/Puh. 0192892192
julia.salmela@raseborg.fi
julia.salmela@raasepori.fi

Patrik Nyberg

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja
Tfn/Puh. 0192892191
patrik.nyberg@raseborg.fi
patrik.nyberg@raasepori.fi

Krista Rimpilä

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja
Tfn/Puh. 0192892194
[krista.rimpilä@raseborg.fi](mailto:krista.rimpila@raseborg.fi)
[krista.rimpilä@raasepori.fi](mailto:krista.rimpila@raasepori.fi)