

Raseborgs stads idrott och hälsomotion

Ledd verksamhet våren 2022

Raaseporin kaupungin liikunta

Ohjattu toiminta kevät 2022



MOTIONSGRUPPER / LIIKUNTARYHMÄT

♦ MÅNDAG / MAANANTAI ♦

Kettlebell / Kahvakuula

Egen kettlebell med! / Oma kahvakuula mukaan!

kl./klo 17.30-18.30

v.2-17 (10.1.-25.4.2022) paus / tauko v.8 + påskmåndag / pääsiäismaanantai

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Anmälan / Ilmoittautuminen



Rumpa-Mage-Lår / Peppu-Reisi-Vatsa

kl./klo 18.40-19.40

Drop-in 2€

v.2-17 (10.1.-25.4.2022) paus / tauko v.8 + påskmåndag / pääsiäismaanantai

Karis Alexia House 3:e våningen / Karjaa Alexia House 3 kerros

**Nyhet!
Uutuus!**

Kroppsvård / Kehonhuolto 30min + Mindfulness 15min

Filt eller varm tröja med / Viltti tai lämmin paita mukaan!

kl./klo 19.45-20.30

Drop-in 2€

v.2-17 (10.1.-25.4.2022) paus / tauko v.8 + påskmåndag / pääsiäismaanantai

Karis Alexia House 3:e våningen / Karjaa Alexia House 3 kerros

**Nyhet!
Uutuus!**

Motionsgrupp för damer med viktproblem /

Kuntoiluryhmä naisille joilla on paino-ongelma

kl./klo 17.30-18.30

v.2-14 (10.1.-4.4.2022) paus / tauko v.8 + påskmåndag / pääsiäismaanantai

Karis Alexia House 3:e våningen / Karjaa Alexia House 3 kerros

Anmälan / Ilmoittautuminen

Cirkelträning utomhus / Kuntopiiri ulkona

Eget liggunderlag med! / Oma alusta mukaan!

kl./klo 17.30-18.30

Drop-in 2€

v.18 (2.5.2022)

Ekenäs Skepparträdgården / Tammisaaren Kipparipuisto



Cirkelträning utomhus / Kuntopiiri ulkona

Eget liggunderlag med! / Oma alusta mukaan!

kl./klo 18.40-19.40

Drop-in 2€

v.18 (2.5.2022)

Karis pumpuiken / Karjaan pumppulahti

MOTIONSGRUPPER / LIIKUNTARYHMÄT

♦ TISDAG / TIISTAI ♦

Funktionsförmåga och balans 70+ /

Toimintakyky ja tasapaino 70+

kl./klo 09.15-10.00

v.2-17 (11.1.-26.4.2022) paus / tauko v. 8

Karis Alexia House 3:e våningen / Karjaa Alexia House 3 kerros

Anmälan / Ilmoittautuminen

Frisk rygg / Terve selkä

kl./klo 10.15-11.00

v.2 (11.1.2022) paus / tauko v. 8

Karis Alexia House 3:e våningen / Karjaa Alexia House 3 kerros

Drop-in 2€

Nyhet!
Uutuus!

Funktionell träning / Toiminallinen harjoittelu

kl./klo 17.50-18.50

v.2 (11.1.2022) paus / tauko v. 8

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Drop-in 2€

FasciaMethod®

kl./klo 19.00-20.00

v.2 (11.1.2022) paus / tauko v.8

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Drop-in 2€

Festivo

kl./klo 17.00-17.45

v.2 (11.1.2022) paus / tauko v. 8

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Drop-in 2€



MOTIONSGRUPPER / LIIKUNTARYHMÄT

◆ TORSDAG / TORSTAI ◆

Funktionsförmåga och balans 70+ /

Toimintakyky ja tasapaino 70+

kl./klo 09.30-10.15

v.2-17 (13.1.-28.4.2022) paus / tauko v. 8

Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli

Anmälan / Ilmoittautuminen

Lavis[®]

kl./klo 10.30-11.15

v.2 (13.1.2022) paus / tauko v.8

Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli

Drop-in 2€

Lavis[®]

Lavis[®]

kl./klo 13.00-13.45

v.2 (13.1.2022) paus / tauko v.8

Karis Alexia House 3:e våningen / Karjaa Alexia House 3 kerros

Drop-in 2€

Lavis[®]

FasciaMethod[®]

kl./klo 13.50-14.50

v.2 (13.1.2022) paus / tauko v.8

Karis Alexia House 3:e våningen / Karjaa Alexia House 3 kerros

Drop-in 2€



VATTENGYMNASTIK / VESIVOIMISTELU

Ekenäs simhall, terapibassängen / Tammisaaren uimahalli, terapia-allas

15ggr / termin 23€ + inträde / 15krt / lukukausi 23€ + sisäänpääsymaksu

(virtuell / virtuaalinen 18€ + inträde/sisäänpääsymaksu)

Anmälan / Ilmoittautuminen

start / alkaa v.2 (10.1.2022)

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

virtuell / virtuaalinen

kl./klo 11.25-11.55

virtuell / virtuaalinen



VATTENGYMNASTIK / VESIVOIMISTELU

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

start / alkaa v.2 (11.1.2022)

DROP-IN

TISDAG / TIISTAI

Djupvattengymnastik B.1-2/ Syvän veden voimistelu R.1-2

kl./klo 16.15-17.45

TISDAG / TIISTAI

Djupvattengymnastik B.1-2/ Syvän veden voimistelu R.1-2

kl./klo 19.00-19.30

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Vattengymnastik, terapi/ Vesivoimistelu,terapia

kl./klo 11.15-11.45

ONSDAG / KESIKVIIKKO

Djupvattengymnastik B.1-2/ Syvän veden 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 veden 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

10.2.-17.3.2022 paus / tauko v.8

14.4.-12.5.2022

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 I / TEKNIKKAUINTI I

Ekenäs simhall, stora bassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas

5ggr / kurs 10€ + inträde

5krt / kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu

ONSDAG / KESKIVIIKKO

19.1-16.2.2022 kl./klo 19.45-20.30

Anmälan / Ilmoittautuminen

TEKNIKSIM 2 / TEKNIKKAUINTI 2

För de som gått en Tekniksim I förut /

Niille, jotka ovat osallistuneet Tekniikkauinti I aiemmin

Ekenäs simhall, stora bassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas

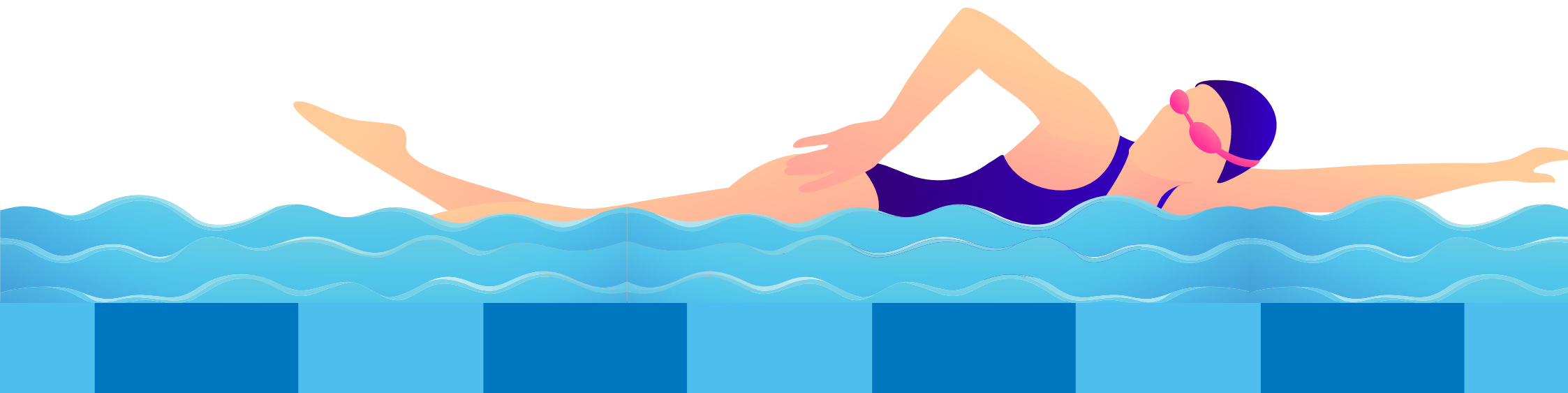
5ggr / kurs 10€ + inträde

5krt / kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu

ONSDAG / KESKIVIIKKO

6.4-4.5.2022 kl./klo 19.45-20.30

Anmälan / Ilmoittautuminen



SIMSKOLOR FÖR BARN / UIMAKOULUT LAPSILLE

NIVÅ I / NYBÖRJAR

TASO I / ALKEIS

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

10gr / 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 (vv, 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

10.1.-21.3.2022 kl./klo 16.00-16.30

TISDAG / TIISTAI

11.1.-22.3.2022 kl./klo 17.15-17.45

29.3.-31.5.2022 kl./klo 17.15-17.45

TORSDAG / TORSTAI

13.1.-24.3.2022 kl./klo 17.15-17.45



SIMSKOLOR FÖR BARN / UIMAKOULUT LAPSILLE

NIVÅ I / VATTENVANE

TASO I / VARHAISTAITO

Ekenäs simhall/ Tammissaaren uimahalli

10 ggr/kurs 15€ + inträde / 10 krt/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?

MÅNDAG / MAANANTAI

10.1.-21.3.2022 kl./klo 16.45-17.15

28.3.-6.6.2022 kl./klo 17.30-18.00

ONSDAG / KESKIVIikko

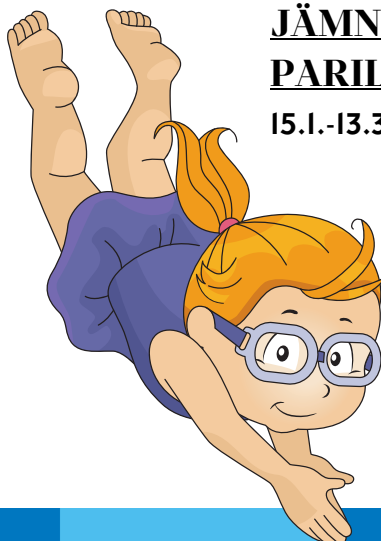
12.1.-23.3.2022 kl./klo 16.45-17.15

UDDA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG / PARITTOMIEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

22.1.-20.3.2022 kl./klo 13.00-13.30

JÄMNA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG / PARILLISTEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

15.1.-13.3.2022 kl./klo 12.15-12.45



SIMSKOLOR FÖR BARN / UIMAKOULUT LAPSILLE

NIVÅ I / I0M GRUPP

TASO I / I0M RYHMÄ

Ekenäs simhall/ Tammisaaren 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 (intressemärket).

Osa uida 10m.

Allas terapia ja iso allas

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

När? Milloin?

MÅNDAG / MAANANTAI

28.3.-6.6.2022 kl./klo 16.45-17.15

ONSDAG / KESKIVIikko

12.1.-23.3.2022 kl./klo 16.15-16.45

30.3.-1.6.2022 kl./klo 17.30-18.00

TORSDAG / TORSTAI

13.1.-24.3.2022 kl./klo 15.45-16.15

UDDA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /

PARITTOMIEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

22.1.-20.3.2022 kl./klo 12.15-12.45

JÄMNA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /

PARILLISTEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

15.1.-13.3.2022 kl./klo 13.00-13.30



SIMSKOLOR FÖR BARN / UIMAKOULUT LAPSILLE

NIVÅ 2

TASO 2

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

10gg / 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
(teknikmärket, talangmärket)

Osa uidaa isossa altaassa

Allas: iso allas (harrastusmerkki)

Tavoite: 200m ja 2 uintitapaa oikealla tekniikalla
(tekniikkamerkki, taitomerkki)

När? Milloin?

MÅNDAG / MAANANTAI

10.1.-21.3.2022 kl./klo 17.30-18.00

ONSDAG / KESKIVIIKKO

30.3.-1.6.2022 kl./klo 16.45-17.15

TORSDAG / TORSTAI

13.1.-24.3.2022 kl./klo 16.30-17.00



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?

ONSDAG / KESKIVIKKO

12.1.-23.3.2022 kl./klo 17.30-18.00

TORSDAG / TORSTAI

13.1.-24.3.2022 kl./klo 15.00-15.30



SIMSKOLOR FÖR BARN / UIMAKOULUT LAPSILLE

SIMSKOLA FÖR BARN MED FUNKTIONSVARIATIONER

UIMAKOULU LAPSILLE, JOILLA ON TOIMINTAKYVYN VARIAATIOIT

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

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

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

Anmälan / Ilmoittautuminen

Kontakta idrottsintuktör för specialgrupper och boka tid för undervisning!

Ota yhteyttä erityisryhmien liikunnanohjaajaan ja varaa aika uimaopetukseen!

Krista Rimpilä 019-2892194



SIMSKOLOR FÖR BARN / UIMAKOULUT LAPSILLE

TEKNIKSIM FÖR BARN

TEKNIKKAUINTI LAPSILLE

Ekenäs simhall/ Tammisaaren uimahalli

8ggr/kurs 15€ + inträde / 8krt/kurssi 15€ + sisäänpääsymaksu.

[Anmälan/Ilmoittautuminen](#)

För vem? Kenelle?

En kurs för 8-12 åriga barn som kan simma minst 100m.
Kursen strävar till att förbereda barnet inför en Nivå 3 simskola. I denna kurs utdelas inga simmärken.

Kurssi 8-12 vuotiaille lapsille, jotka osaavat uida vähintään 100m. Kurssilla valmistaudutaan Taso 3 uimakouluun.

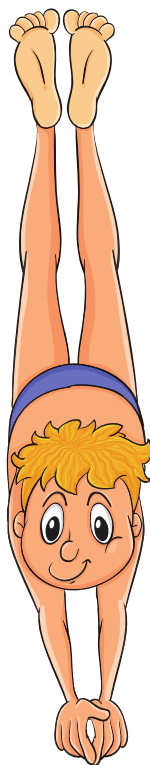
Tässä kurssissa ei jaeta uimamerkkejä.

När? Milloin?

TORSDAG / TORSTAI

31.3.-2.6.2022 kl./klo 17.15-17.45

*Nyhet!
Uutuus!*



AQUA KIDS

Ekenäs simhall/ Tammisaaren uimahalli

8ggr/kurs 15€ + inträde / 8krt/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 harjoittelemmes uintitekniikkaa, sukellusta ja hengenpelastusta hausalla tavalla.

När? Milloin?

TORSDAG / TORSTAI

31.3.-2.6.2022 kl./klo 16.30-17.00

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 och Krista Rimpilä

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 terveystekijä: 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 ja Krista Rimpilä

ANMÄLNINGAR / ILMOITTAUTUMINEN

Förhandsanmälningar till vattengymnastik, motionsgrupper och simskolor för våren 2022 börjar

torsdagen 9.12. kl.13.00

www.raseborg.fi/idrott

Ennakoilmoittautuminen vesivoimisteluun, liikuntaryhmiin ja uimakouluun keväälle 2022 tapahtuu

torstaina 9.12. klo 13.00

www.raasepori.fi/liikunta



Gilla oss på Facebook
Tykkää 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.rimpila@raseborg.fi
krista.rimpila@raasepori.fi