

**Raseborgs stads idrott och hälsomotion
Ledd verksamhet**

**Raaseporin kaupungin liikunta
Ohjattu toiminta**

Våren/Kevät 2020



**RASEBORG
RAASEPORI**

Motionsgrupper/ Liikuntaryhmät 2020



Måndag/ Maanantai

kl./klo 14.00-14.45 *Lätt motion/ Kevyt
kuntoliikunta* Drop-in 2 €
start/ alkaa 13.1.2020
Karis idrottshall/ Karjaan urheiluhalli

kl./klo 16.00-16.45 *Superjumppaklubben för barn
6–12 år/ Superjumppakerho lapsille 6–12 v*
start/ alkaa 13.1.2020
Kiilan koulu
Anmälan/ Ilmoittautuminen



kl./klo 17.00-17.45 *Bollspel för män/
Palloilupelit miehille* Drop-in 2€
start/ alkaa 13.1.2020
Kiilan koulu

kl./klo 16.00-16.55 *Pilates*
start/ alkaa 13.1.2020 15ggr/ termin 23€ 15krt/
lukukausi 23€
Raseborgsvägen 5/ Raaseporintie 5 **Anmälan/
Ilmoittautuminen**



kl./klo 17.00-17.45 *Konditionsträning/ Kuntotreeni* Drop-in 2€
start/ alkaa 13.1.2020
Raseborgsvägen 5/ Raaseporintie 5

kl./klo 17.50-18.45 Yin-yoga

start/ alkaa 13.1.2020 15ggr/ termin 23 € 15krt/ lukukausi 23€

Raseborgsvägen 5/ Raaseporintie 5 **Anmälan/ Ilmoittautuminen**

kl./klo 19.00-20.00 *Motionsgrupp för damer med viktproblem/ Liiku, naisille joilla on paino-ongelma*

start/ alkaa 13.1.2020 10ggr/ termin 15 € 10krt/ lukukausi 15€

Ekenäs bollhall och simhall/ Tammissaaren palloiluhalli ja uimahalli

Anmälan/ Ilmoittautuminen

Tisdag/ Tiistai

kl./klo 9.30-10.15 *Funktionsförmåga och balans 70+/ Toimintakyky ja tasapaino 70+*

start/ alkaa 14.1.2020 15ggr/ termin 23 € 15krt/ lukukausi 23€

Ekenäs bollhall/ Tammissaaren palloiluhalli

Anmälan/ Ilmoittautuminen



kl./ klo 10.00-10.45 Lavis®

Drop-in 2€

start/ alkaa 14.1 2020

Ekenäs bollhall/ Tammissaaren palloiluhalli

Lavis®
Lavis in the air



kl./klo 14.00-15.00 *Stretching och rörlighet/ Venyttely ja liikkuvuus* Drop-in 2€
start/ alkaa 14.1.2020
Karis idrottshall/ Karjaan urheiluhalli

kl./klo 16.00-16.45 *Superjumpsaklubben för barn 6–12 år/ Superjumpsakerho lapsille 6–12 v*
start/ alkaa 14.1.2020
Ekenäs bollhall/ Tammisaaren palloiluhalli
Anmälan/ Ilmoittautuminen

kl./klo 16.30-17.30 *Konditionsdans och muskelkondition för kvinnor/ Kuntotanssia ja lihaskuntoa naisille* Drop-in 2€
start/ alkaa 14.1.2020
Kiilan koulu

kl./klo 16.00-17.00 *Motion för gravida/ Liikuntaa raskaana oleville* Drop-in 2€
start/ alkaa 14.1.2020
Raseborgsvägen 5/ Raaseporintie 5



kl./klo 17.00-18.00 *Cirkelträning/Kiertoharjoittelu*
Drop-in 2€
start/ alkaa 14.1.2020
Raseborgsvägen 5/ Raaseporintie 5

kl./klo 18.00-19.00 *Stretching/Venyttely*
Drop-in 2€
start/ alkaa 14.1.2020
Raseborgsvägen 5/ Raaseporintie 5

kl./klo 18.30-19.30 *Instruktör på plats i konditionssalen/ Ohjaaja paikalla kuntosalissa*
fr.o.m. 15.1.2020 Ekenäs bollhall konditionssal/ Tammisaaren palloiluhallin kuntosali

Onsdag/ Keskiviikko

kl./klo 12.30-13.15 *Konditionsdans/ Kuntotanssi*

Drop-in 2€ start/ alkaa 26.2.2020

Raseborgsvägen 5/ Raaseporintie 5

kl./klo 13.15-14.00 *Lätt motion tema/ Kevyt kuntoliikunta teema*

Drop-in 2€ start/ alkaa 15.1.2020

Raseborgsvägen 5/ Raaseporintie 5

kl./klo 14.15-15.00 *Bodycare*

Drop-in 2€ start/ alkaa 15.1.2020

Raseborgsvägen 5/ Raaseporintie 5

kl./klo 14.30-15.30 *Håll dig i form, för personer med funktionsvariationer/*

Psy kunnossa, henkilöille joilla on toimintakyvyn variaatiot
start/ alkaa 15.1. 2020

Ekenäs bollhall/ Tammissaaren palloiluhalli

Anmälan/ Ilmoittautuminen

kl./klo 16.00-16.45 *Instruktör på plats i konditionssalen/ Ohjaaja paikalla kuntosalissa*

fr.o.m. 15.1.2020 Ekenäs bollhall konditionssal/ Tammissaaren palloiluhallin kuntosali

Torsdag/ Torstai

kl./klo 09.00-09.45 *Festivo* Drop-in 2€

start/ alkaa 16.1.2020

Raseborgsvägen 5/ Raaseporintie 5



kl./klo 09.45-10.45 *Stretching/ Venyttely* Drop-in 2€
start/ alkaa 16.1.2020
Raseborgsvägen 5/ Raaseporintie 5

kl./klo 11.00-11.45 *Stolgymnastik/ Tuolivoimistelu*
start/ alkaa 16.1.2020 15ggr/ termin 23 € 15krt/ lukukausi 23€
Anemone Karis/ Karjaa **Anmälan/ Ilmoittautuminen**

kl./klo 12.00-12.45 *Stolgymnastik/ Tuolivoimistelu*
start/ alkaa 16.1.2020 15ggr/ termin 23 € 15krt/ lukukausi 23€
Anemone Karis/ Karjaa **Anmälan/ Ilmoittautuminen**

kl./klo 16.45-17.45 *Konditionsträning/ Kuntotreeni* Drop-in 2€
start/ alkaa 16.1.2020
Billnäs skola/ Billnäsin koulu

kl./klo 17.50-18.45 *Yin-yoga*
start/ alkaa 16.1.2020 15ggr/ termin 23 € 15krt/
lukukausi 23€
Billnäs skola/ Billnäsin koulu **Anmälan/ Ilmoittautuminen**



Fredag/ Perjantai

kl./klo 10.30-11.15 *Stretching och rörlighet/*

Venyttely ja liikkuvuus

start/ alkaa 28.2. 2020 10ggr/ termin 15€

10krt/ lukukausi 15€

Anemone Karis/ Karjaa **Anmälan/**

Ilmoittautuminen



Vattengymnastik / Vesivoimistelu 2019-2020

Ekenäs simhall, terapibassängen/ Tammisaaren uimahalli,

terapia-allas. 15 ggr/ termin/ 15 krt/ lukukausi 23€ +

inträde/sisään pääsymaksu

Anmälan/ Ilmoittautuminen

start/ alkaa 10.1.2020

Måndag/ Maanantai kl./klo 8.15-8.45

Måndag/ Maanantai kl./klo 12.00-12.30

Måndag/ Maanantai kl./klo 12.30-13.00

Tisdag/ Tiistai kl./klo 8.15-8.45

Onsdag/ Keskiviikko kl./klo 15.30-16.00

Torsdag/ Torstai kl./klo 12.00-12.30

Fredag/ Perjantai kl./klo 8.15-8.45

Fredag/ Perjantai kl./klo 10.55-11.25

Fredag/ Perjantai kl./klo 11.25-11.55

Drop-In Vattengymnastik/ Vesivoimistelu

Ekenäs simhall 2€

Tammisaaren uimahalli 2€

start/ alkaa v. 2

Tisdag/ Tiistai kl./klo 16.15-16.45 Djup vg/ Syvän veden
voimistelu

Tisdag/ Tiistai kl./klo 19.00-19.30 Djup vg/ Syvän veden
voimistelu

Onsdag/ Keskiviikko kl./klo 11.15-11.45 Terapi/Terapia

Onsdag/ Keskiviikko kl./klo 12.00-12.30 Djup vg/ Syvän veden
voimistelu

Torsdag/ Torstai kl./klo 18.30-19.00 Terapi/ Terapia

Fredag/ Perjantai kl./klo 12.00-12.30 Djup vg/ Syvän veden
voimistelu



Suppama HIIT

Ekenäs simhall, stora bassängen/ Tammisaaren uimahalli, iso allas

Torsdag/ Torstai kl./klo 19.30-20.15

16.1-13.2 5ggr/ kurs 25 € 5krt/ kurssi 25€

27.2-26.3 5ggr/ kurs 25 € 5krt/ kurssi 25€

Anmälan/ Ilmoittautuminen



Man kan även beställa ett Suppama HIIT 45 min pass om man med en grupp vänner, kollegor eller med sitt lag vill komma för att ha roligt tillsammans.

Suppama HIIT- tунnin 45 min voi myös tilata erikseen ryhmälle, jos esimerkiksi ystäväporukan, kollegoiden tai joukkueensa kanssa haluaa tulla pitämään hauskaa yhdessä.

Tekniksim I/ Tekniikkauinti I

Ekenäs simhall, stora bassängen/ Tammisaaren uimahalli, iso allas

Tisdag/Tiistai kl./klo 19.45-20.30

14.1-11.2.2020, 5ggr/ 5krt, 10€

10.3-7.4.2020, 5ggr/ 5krt, 10€

Anmälan/ Ilmoittautuminen

Tekniksim II/ Tekniikkauinti II

Ekenäs simhall, stora bassängen/ Tammisaaren uimahalli, iso allas

Onsdag/Keskiviikko kl./ klo 19.45-20.30

15.1-12.2.2020, 5ggr/ 5krt, 10€

Anmälan/ Ilmoittautuminen



Simskola / Uimakoulu

För barn som är minst 5 år/ Lapsille jotka ovat ainakin 5 v
10grg kurs/ 10krt kurssi 15€+ inträde/ sisään pääsymaksu
Ekenäs simhall /
Tammisaaren uimahalli

Nivå 1/nybörjar Taso

1/alkeis

För nybörjare, icke
simkunniga, osäkra i
vattnet samt inte förut gått i
någon simskola.
Bassäng: barn (terapi)
Målsättning= simma 10m
(vv, vs, nyb)

Aloittelijoille,
uimataidottomille lapsille,
jotka eivät aiemmin ole osallistuneet uimakouluun.
Allas: lasten (terapia)
Tavoite= uida 10m (vat, vet, alkeis)



Tisdag/Tiistai

4.2–14.4 kl./klo 17.15-17.45

Torsdag/ Torstai

6.2-23.4 kl./klo 17.15-17.45

Måndag/Onsdag / Maanantai/Keskiviikko

22.4-25.5 kl./klo 17.15-17.45

Nivå1/vattenvan Taso 1/ varhaistaito

För nybörjare som är vana med vatten och kan simma/glida några meter eller gått en nivå 1/nybörjar simskola 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)

Måndag/ Maanantai

16.3-25.5 kl./klo 16.30-17.00

Onsdag/ Keskiviikko

29.1–8.4 kl./klo 17.30-18.00

Torsdag/ Torstai

6.2–23.4 kl./klo 15.00-15.30

Tisdag/Torsdag / Tiistai/Torstai

21.4–28.5 kl./klo 17.15-17.45

Jämna veckors lördag och söndag / Parillisten viikkojen lauantai ja sunnuntai

8.2–5.4 kl./klo 13.00-13.30

Nivå1/10m grupp Taso 1/10m ryhmä:

Kan simma 10m

Bassäng: terapi och stora bassängen

Målsättning= lära sig simma minst 25m i stora bassängen.
(intressemerke)

Osaa uida 10m

Allas: terapia ja iso allas

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

Onsdag/ Keskiviikko

29.1-8.4 kl./klo 16.45-17.15

Udda veckors lördag och söndag/ Parittomien viikkojen lauantai ja sunnuntai

1.2-29.3 kl./klo 13.00-13.30

Jämna veckors lördag och söndag / Parillisten viikkojen lauantai ja sunnuntai

8.2-5.4 kl./klo 12.15-12.45



Nivå 2 Taso 2:

Kan simma i stora bassängen

Bassäng: stora bassängen

Målsättning= 200m och 2 simsätt med rätt teknik

(teknikmärke, talangmärke)

Osaa uida isossa altaassa (harrastusmerkki)

Allas: iso allas

Tavoite= 200m ja 2 uimatapaa oikealla tekniikalla.

(tekniikkamerkki, taitomerkki)

Onsdag/ Keskiviikko

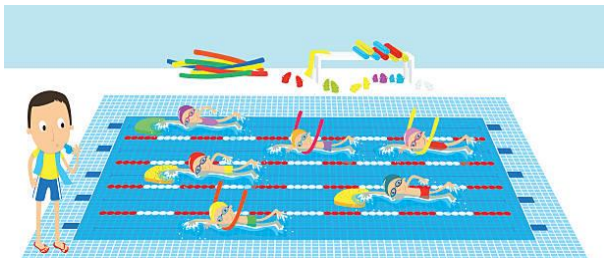
29.1-8.4 kl./klo 16.15-16.45

Torsdag/ Torstai

6.2-23.4 kl./klo 14.15-14.45

Udda veckors lördag och söndag / Parittomien viikkojen lauantai ja sunnuntai

1.2-29.3 kl./klo 12.15-12.45



Nivå/ Taso 3:

För simkunniga

Bassäng: stora bassängen

Målsättning= kandidat, magister, primusmagister

Uimataitoisille

Allas: iso allas

Tavoite= kandidaatti, maisteri, priimusmaisteri

Måndag/ Maanantai

3.2-20.4 kl./klo 17.15-18.00

Simskola för barn med funktionsvariationer/ Uimakoulu lapsille, joilla on toimintakyvyn variaatiot

Måndag/ Maanantai

3.2-9.3 kl./klo 16.30-17.00 *Specialsimskola för barn/
Erityisuimakoulu lapsille*

Aqua kids

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 uinti tekniikkaa, sukellusta ja hengenvpelastusta hausalla tavalla

Torsdag/ Torstai

16.1–26.3 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.

Motionsrådgivningen i Raseborg öppnar den 2.9 2019. Du kan boka tid till motionsrådgivningen genom att ringa 019 289 2181, Idrottsinstruktörer Julia Salmela, Lisbet Strandberg & Patrik Nyberg (ti, ons och fre kl. 08.00-09.00)





Liikuntaneuvonta

Maksuton liikuntaneuvonta tarjoaa yksilöllistä tukea ja työkaluja sinun terveyden edistämiseen. Liikuntaneuvoja auttaa sinua aloittamaan liikkumisen turvallisesti. Yhdessä keskustelemme myös uni- ja ravitsemustottumuksistasi. Liikuntaneuvoja testaa, tukee ja ohjaa sinua pienin askelin pidemmän aikaa. Tavoite on edistää hyvinvointia ja saavuttaa pysyvä tunne terveydestä arjessasi.

Kenelle?

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

Liikuntaneuvonta Raaseporissa aukeaa 2.9 2019. Voit varata itsellesi ajan soittamalla liikuntaneuvontaan 019 289 2181, Liikunnanohjaajat Julia Salmela, Lisbet Strandberg & Patrik Nyberg (ti, ke ja pe klo 08.00-09.00)



ANMÄLNINGAR / ILMOITTAUTUMINEN

Förhandsanmälningar till ledd verksamhet våren 2020 sker fr.o.m. måndagen den 16.12 kl. 12.00 via stadens hemsida (www.raseborg.fi/ idrott).

Ennakoilmoittautuminen ohjattuun toimintaan keväälle 2020 tapahtuu maanantaina 16.12 klo 12.00 lähtien kaupungin kotisivun kautta (www.raasepori.fi/ liikunta).

Kontaktuppgifter /Yhteystiedot

Patrik Nyberg Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja
Tel/Puh. 019 289 2191
patrik.nyberg@raseborg.fi
patrik.nyberg@raasepori.fi

Lisbet Strandberg Idrottsinstruktör för specialgrupper/
erityisryhmien Liikunnanohjaaja
Tel/Puh. 019 289 2194
lisbet.strandberg@raseborg.fi
lisbet.strandberg@raasepori.fi

Gilla oss på Facebook Raseborgs stads Idrott och Hälsomotion
Tykkää meistä Facebookissa Raaseporin kaupungin Liikunta

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



Follow us on
Instagram

