

Raseborgs stads  
idrott och hälsomotion  
och fysioterapi  
– ledd verksamhet

Raaseporin kaupungin  
liikunnan ja fysioterapian  
ohjattu toiminta



RASEBORG  
RAASEPORI

HÖSTEN/SYKSY  
2020

## MÅNDAG/MAANANTAI

kl./klo 19.00–20.00, start/alkaa 31.8.2020

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

10 ggr/termin 15 € / 10 krt/lukukausi 15 €

■ Raseborgsvägen 5 och Ekenäs simhall/  
Raaseporintie 5 ja Tammisaaren uimahalli  
Anmälan/Ilmoittautuminen



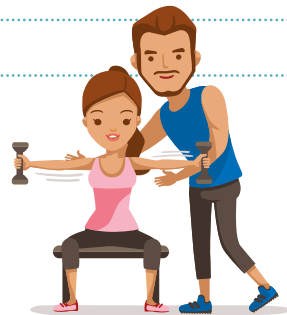
## TISDAG/TIISTAI

kl./klo 09.00–09.45, start/alkaa 1.9.2020

### Stolgymnastik / Tuolivoimistelu

10 ggr/termin 16 € / 10 krt/lukukausi 16 €

■ Karis Servicehus / Karjaan Palvelutalo  
Anmälan/Ilmoittautuminen



kl./klo 9.30–10.15, start/alkaa 1.9.2020

### Funktionsförmåga och balans 70+/ Toimintakyky ja tasapaino 70+

15 ggr/termin 23 € / 15 krt/lukukausi 23 €

■ Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli  
Anmälan/Ilmoittautuminen

kl./klo 13.00–13.45, start/alkaa 1.9.2020

### Lavis® Drop-in 2 €

■ Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli



kl./klo 14.30–15.30, start/alkaa 1.9.2020

### Håll dig i form, för personer med funktionsvariationer/ Pysy kunnossa, henkilöille joilla on toimintakyvyn variaatiot

■ Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli  
Anmälan/Ilmoittautuminen

kl./klo 16.00–16.45, start/alkaa 1.9.2020

### **Superjumbpaklubben för barn 6–12 år/ Superjumbpakerho lapsille 6–12 v**

■ Ekenäs bollhall/Tammisaaren palloiluhalli

Anmälan/Ilmoittautuminen



kl./klo 17.30–18.30, start/alkaa 1.9.2020

### **Cirkelträning/Kiertoharjoittelu Drop-in 2 €**

■ Raseborgsvägen 5/Raaseporintie 5

kl./klo 18.30–19.30, start/alkaa 1.9.2020

### **FasciaMethod® Drop-in 2 €**

■ Raseborgsvägen 5/Raaseporintie 5



---

## **ONSDAG/KESKIVIikko**

---

kl./klo 10.00–10.45, start/alkaa 2.9.2020

### **Seniorgymnastik /Seniorivoimistelu**

10 ggr/termin 16 € / 10 krt/lukukausi 16 €

■ Pensionärsbostädernas klubbрум/Eläkeläisasuntojen kerhohuone Fiskars

Anmälan/Ilmoittautuminen

kl./klo 11.15–12.00, start/alkaa 2.9.2020

### **Seniorgymnastik /Seniorivoimistelu**

10 ggr/termin 16 € / 10 krt/lukukausi 16 €

■ Pojo bibliotek/Pohjan kirjasto

Anmälan/Ilmoittautuminen



kl./klo 17.30–18.30, start/alkaa 2.9.2020

### **MammaMotion, för gravida och för föderskor/**

### **MammaMotion, raskaana oleville sekä synnyttäneille äideille**

Drop-in 2 €

■ Raseborgsvägen 5/Raaseporintie 5



kl./klo 18.30–19.15, start/alkaa 2.9.2020

## **Ungdomsmotion/Liikuntaa nuorille Drop-in 2 €**

Raseborgsvägen 5/Raaseporintie 5

kl./klo 17.30–18.15, start/alkaa 2.9.2020

## **Kettlebell/Kahvakuula**

15 ggr/termin 23 € / 15 krt/lukukausi 23 €

■ Snappertuna skola

Anmälan/Ilmoittautuminen



kl./klo 18.15–19.00, start/alkaa 2.9.2020

## **Pilates**

15ggr/termin 23 €/15krt/lukukausi 23 €

■ Snappertuna skola

Anmälan/Ilmoittautuminen

---

## **TORSDAG/TORSTAI**

---

kl./klo 09.00–09.45, start/alkaa 3.9.2020

## **Festivo Drop-in 2 €**

■ Raseborgsvägen 5/Raaseporintie 5

kl./klo 09.45–10.45, start/alkaa 3.9.2020

## **FasciaMethod® Drop-in 2 €**

■ Raseborgsvägen 5/Raaseporintie 5

kl./klo 13.00–13.45, start/alkaa 3.9.2020

## **Lavis® Drop-in 2 €**

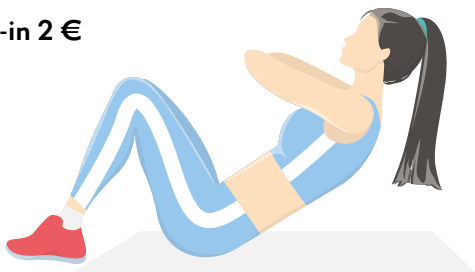
■ Anemone Karis/Karjaa

*Lavis®*  
*Lavis in the air*

kl./klo 13.45–14.30, start/alkaa 3.9.2020

## **Lättmotion/Kevyt kuntoliikunta Drop-in 2 €**

■ Anemone Karis/Karjaa



---

## FREDAG/PERJANTAI

---

kl./klo 16.30–17.15, start/alkaa 4.9.2020

### Kettlebell/Kahvakuula

15 ggr/termin 23 € / 15 krt/lukukausi 23 €

■ Pojo kby skola

Anmälan/Ilmoittautuminen



kl./klo 17.15–18.00, start/alkaa 4.9.2020

### Pilates

15 ggr/termin 23 € / 15 krt/lukukausi 23 €

■ Pojo kby skola

Anmälan/Ilmoittautuminen



# VATTENGYMNASTIK /VESIVOIMISTELU 2020–2021

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

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

Anmälan/Ilmoittautuminen

start/alkaa v. 34

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



## Ekenäs hvc terapibassäng/Tammisaaren terveyskeskuksen allas

Kräver en fysioterapi bedömning.

I första hand för fysioterapins egna klienter, för närmare information ring 019 289 3080.

40 €/termin.

Vaatii fysioterapian lausunto.

Ensisijaisesti fysioterapian omille asiakkaille. Lisätietoa soita 019 289 3080.

40 €/lukukausi.

### Måndag/Maanantai kl./klo 9.30–10.15

Vattengymnastik för seniorer, 65+ för personer med problem i stöd-och rörelseorganen/  
Vesivoimistelu senioreille, 65+ henkilöille, joilla on ongelmia tuki- ja liikuntaelimestön kanssa.

Anmälan/Ilmoittautuminen

### Tisdag/Tiistai kl./klo 14.30–15.15

Vattengymnastik för personer med problem i stöd-och rörelseorganen/  
Vesivoimistelu henkilöille, joilla on ongelmia tuki- ja liikuntaelimestön kanssa.

Anmälan/Ilmoittautuminen



## Drop-In Vattengymnastik/Vesivoimistelu

■ Ekenäs simhall /Tammisaaren uimahalli, 2 € + inträde/sisäänkäymäksu.

start/alkaa v. 36

Tisdag/Tiistai kl./klo 16.15–16.50 Suppama 5 €

Anmälan börjar måndagar kl. 12 via hemsidan.

Ilmoittautuminen alkaa maanantaisin klo 12 kotisivujen kautta.

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.

5 ggr/kurs 25 € + inträde / 5 krt/kurssi 25 € + sisäänkäymäksu.

Torsdag/Torstai kl./klo 19.30–20.15

20.8–17.9.2020

Anmälan/Ilmoittautuminen

Torsdag/Torstai kl./klo 19.30–20.15

22.10–19.11.2020

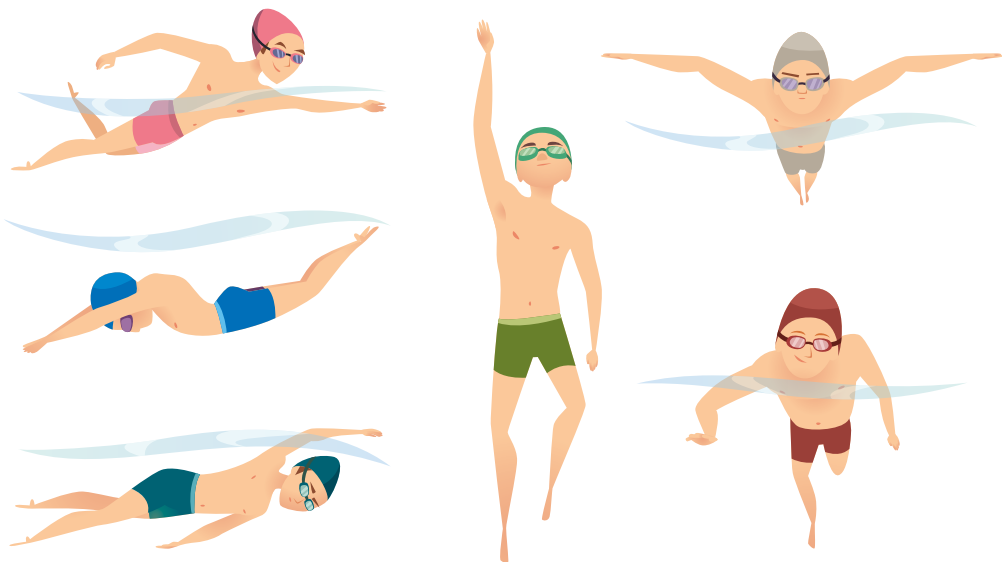
Anmälan/Ilmoittautuminen

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. Max 10 pers/pass

Suppama HIIT- tunnin 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

1.9–29.9.2020 5 ggr kurs 10 €+ inträde / 5 krt kurssi 10 € + sisäänpääsymaksu.

Anmälan/Ilmoittautuminen

### **Tekniksim II/Tekniikkauinti II**

För de som gått en Tekniksim I förut/Niille jotka ovat osallistuneet tekniikkauinti I aiemmin

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

Onsdag/Keskiviikko kl./klo 19.45–20.30

7.10–4.11.2020 5ggr/kurs 10 € + inträde / 5 krt/kurssi 10 € + sisäänpääsymaksu.

Anmälan/Ilmoittautuminen

### **Simskola för vuxna icke-simkunniga/ Uimakoulu uimataidottomille aikuisille**

Tisdag/Tiistai kl./klo 19.45–20.15

6.10–3.11 2020 5 ggr/kurs 10 € + inträde / 5 krt/kurssi 10 €+ sisäänpääsymaksu.

Anmälan/Ilmoittautuminen

# SIMSKOLA/UIMAKOULU

## ■ Ekenäs simhall/Tammisaaren uimahalli

För barn som är minst 5 år/Lapsille jotka ovat ainakin 5 v

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

Anmälan/Ilmoittautuminen

## Nivå I/nybörjar Taso I/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 10 m (vat, vet, alkeis)

Måndag/Maanantai

23.II.2020–15.2.2021 kl./klo 16.45–17.15

Tisdag/Tiistai

15.9–17.II.2020 kl./klo 17.15–17.45

Torsdag/Torstai

17.9–26.II.2020 kl./klo 15.30–16.00



## Nivå I/vattenvan Taso I/varhaistaito

För nybörjare som är vana med 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 10 m (alkeis).

### Måndag/Maanantai

14.9–16.11.2020 kl./klo 16.45–17.15

### Onsdag/Keskiviikko

16.9–18.11.2020 kl./klo 16.45–17.15

25.11.2020–17.2.2021 kl./klo 16.30–17.00

### Torsdag/Torstai

17.9–26.11.2020 kl./klo 17.15–17.45

3.12.2020–18.2.2021 kl./klo 15.30–16.00

### Jämna veckors lördag och söndag / Parillisten viikkojen lauantai ja sunnuntai

3.10–29.11.2020 kl./klo 13.00–13.30

### Udda veckors lördag och söndag / Parittomien viikkojen lauantai ja sunnuntai

26.9–22.11.2020 kl./klo 12.15–12.45

## Nivå I/10 m grupp Taso I/10 m ryhmä

Kan simma 10m. Bassäng: terapi och stora bassängen.

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

Osaa uida 10m. Allas: terapia ja iso allas.

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

### Måndag/Maanantai

14.9–16.11.2020 kl./klo 16.00–16.30

### Tisdag/Tiistai

24.11.2020–16.2.2021 kl./klo 17.15–17.45

### Onsdag/Keskiviikko

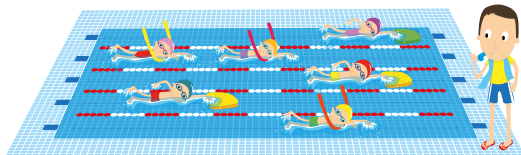
16.9–18.11.2020 kl./klo 17.30–18.00

### Jämna veckors lördag och söndag / Parillisten viikkojen lauantai ja sunnuntai

3.10–29.11.2020 kl./klo 12.15–12.45

### Udda veckors lördag och söndag / Parittomien viikkojen lauantai ja sunnuntai

26.9–22.11.2020 kl./klo 13.00–13.30



## Nivå 2 Taso 2

Kan simma i stora bassängen

Bassäng: stora bassängen

Målsättning= 200 m och 2 Simsätt med rätt teknik  
(teknikmärke, talangmärke)

Osaa uida isossa altaassa (harrastusmerkki)

Allas: iso allas

Tavoite= 200 m ja 2 uimatapaa oikealla tekniikalla.  
(tekniiikkamerkki, taitomerkki)

Måndag/Maanantai

14.9–16.11.2020 kl./klo 17.30–18.00

Onsdag/Keskiviikko

16.9–18.11.2020 kl./klo 16.15–16.45

Torsdag/Torstai

3.12.2020–18.2.2021 kl./klo 17.15–17.45



## Nivå/Taso 3

För simkunniga

Bassäng: stora bassängen

Målsättning= kandidat, magister, primusmagister

Uimataitoisille

Allas: iso allas

Tavoite= kandidaatti, maisteri, priimusmaisteri

Måndag/Maanantai

23.11.2020–15.2.2021 kl./klo 16.00–16.45

Onsdag/Keskiviikko

25.11.2020–17.2.2021 kl./klo 17.15–18.00



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

Måndag/Maanantai

11.1–8.2.2021 kl./klo 17.30–18.00

5 ggr/kurs 10 € + inträde (personliga handledaren gratis)/

5 krt/kurssi 10 €+ sisään pääsymaksu (henkilökohtainen avustaja maksutta)

### **Aqua kids**

En kurs för barn 10 år → som kan simma 100 m. Vi övar simteknik, dykning och livräddning på ett roligt sätt.

Kurssi lapsille, jotka ovat 10 v. → ja osaavat uida 100 m. Me harjoittelemme uintiteknikkaa, sukellusta ja hengenpelastusta hausalla tavalla

Torsdag/Torstai

3.9–19.11 2020 kl./klo 16.15–17.00



## MOTIONSRÄDGIVNING



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.

Du kan boka tid till motionsrådgivningen genom att ringa 019 289 2181, Idrottsinstruktörer Julia Salmela, & Patrik Nyberg (må, ons, to och fre kl. 08.00–09.00 fr.o.m. 10.8.2020).

## LIIKUNTANEUVONTA



Maksuton liikuntaneuvonta tarjoaa yksilöllistä tukea ja työkaluja sinun terveyden edistämiseen. Liikuntaneuvoja auttaa sinua aloittamaan liikkumisen turvallisesti. Yhdessä keskustellemme 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 terveysriski: esim. ylipainoa, korkea verenpaine, riski sairastua diabetekseen tai sydän- ja verisuonitauteihin.
- sinulle, joka liikut liian vähän terveyteesi nähdén.
- liikuntaneuvonta on palvelu aikuisille, ikäihmisille, lapsille ja nuorille.

Voit varata itsellesi ajan soittamalla liikuntaneuvontaan 019 289 2181, Liikunnanohjaajat Julia Salmela, & Patrik Nyberg (ma, ke, to ja pe klo 08.00–09.00, 10.8.2020 lähtien).



## ANMÄLNINGAR/ILMOITTAUTUMINEN

Förhandsanmälningar till vattengymnastiken och motionsgrupper för hösten 2020 börjar **tisdagen den 4.8 kl. 9.00** och för simskolorna **tisdagen den 18.8 kl. 11.00** i första hand via stadens hemsida ([www.raseborg.fi/idrott](http://www.raseborg.fi/idrott)). Vårens anmälningar sker i december.

Ennakoilmoittautuminen vesivoimisteluun ja liikuntaryhmiin syksyllä 2020 tapahtuu **tiistaina 4.8 klo 9.00** ja uimakouluun **tiistaina 18.8 klo 11.00** lähtien ensisijaisesti kaupungin kotisivun kautta ([www.raasepori.fi/liikunta](http://www.raasepori.fi/liikunta)). Kevään ilmoittautumiset alkavat joulukuussa.

### KONTAKTUPPGIFTER /YHTEYSTIEDOT

#### **Julia Salmela**

*Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja*

Tfn/Puh. 019 289 2192

[julia.salmela@raseborg.fi](mailto:julia.salmela@raseborg.fi)

[julia.salmela@raasepori.fi](mailto:julia.salmela@raasepori.fi)

#### **Patrik Nyberg**

*Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja*

Tfn/Puh. 019 289 2191

[patrik.nyberg@raseborg.fi](mailto:patrik.nyberg@raseborg.fi)

[patrik.nyberg@raasepori.fi](mailto:patrik.nyberg@raasepori.fi)

*Idrottsinstruktör för specialgrupper/Erityisryhmien liikunnanohjaaja*

Tfn/Puh. 019 289 2194

**Gilla oss på Facebook – Raseborgs stads Idrott och Hälsomotion**

**Tykkää meistä Facebookissa – Raaseporin kaupungin Liikunta**



Följ oss på Instagram  
Seuraa meitä Instagramissa  
**motionliikunta\_raseborg**



Gilla oss på Facebook  
Tyykkää meistä Facebookissa