

# Raseborgs stads idrott och hälsomotion

Ledd verksamhet våren 2023

# Raaseporin kaupungin liikunta

Ohjattu toiminta kevät 2023



**Förhandsanmälningar till vattengymnastik,  
motionsgrupper och simskolor  
för våren 2023 öppnar  
torsdagen 8.12.2022 kl. 13.00**

[www.raseborg.fi/fritid/idrott/ledd-verksamhet/](http://www.raseborg.fi/fritid/idrott/ledd-verksamhet/)

**Ennakoilmoittautuminen vesivoimisteluun,  
liikuntaryhmiin sekä uimakouluun  
keväälle 2023 avautuu  
torstaina 8.12.2022 klo 13.00**

[www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu-toiminta/](http://www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu-toiminta/)

### **OBS! HUOM!**

Information om motionsgrupper i Karis och Kraft i åren-grupper publiceras i ett senare skede.

Julkaisemme myöhemmässä vaiheessa tietoa Karjaan liikuntaryhmistä sekä Voimaa Vanhuuten ryhmistä.

◆	ANMÄLNINGAR ILMOITTAUTUMINEN	I
◆	INFORMATION OM TIMMARNAS TIETOA TUNNEISTA	2-11
◆	MOTIONSGRUPPER LIIKUNTARYHMÄT	12-14
◆	VATTENGYMNASTIK VESIVOIMISTELU	15-17
◆	VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA VESILAJIT AIKUISILLE	18-20
◆	SIMSKOLOR FÖR BARN UIMAKOULUT LAPSILLE	21-28
◆	MOTIONSÅRÅD GIVNING LIIKUNTANEUVONTA	29-30
◆	KONTAKTUPPGIFTER YHTEYSTIEDOT	31



# Gruppträning Ryhmäliikunta



## FESTIVO

Lätt och effektiv men framförallt rolig motionsdans till de bästa låtarna från många årtionden.

Helppoa, tehokasta ja ennen kaikkea hauskaa kuntoilua ja tanssia parhaimpiin hittibiiseihin monelta vuosikymmeneltä.

## LAVIS®

LAVIS® är en rolig, lätt och svettig motionsform som grundar sig i en blandning av steg som är bekanta från dansbanans danser (lavatanssi) och gympa. I LAVIS® dansar man ensam, utan par. Under passet dansar vi bekanta former av dans såsom humppa, jenka, rock/jive, chacha och samba.

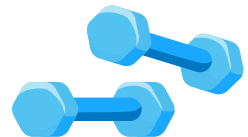
LAVIS® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. LAVIS® ta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille.

Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenka, rock/jive, cha cha ja samba.

## FUNKTIONELL TRÄNING/TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

Funktionell träning innebär att man, förutom styrka, utvecklar rörlighet, balans och koordinationsförmåga. Detta gör man med övningar som aktiverar många olika muskler samtidigt. Vi gör enkla men effektiva övningar med hjälp av egen kroppsvikt. Denna träningsform passar alla, både dig som vill ha en fysisk utmaning och dig som är nybörjare. Toiminnallinen harjoittelu tarkoittaa, että voimaharjoittelun lisäksi kehitämme liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota. Tämän teemme harjoituksin, jotka aktivoivat useita lihaksia samanaikaisesti. Teemme helppoja mutta tehokkaita harjoituksia, käyttäen omaa kehonpainoa. Tämä harjoittelumuoto sopii kaikille, olet sitten aloittelija tai fyysisen haasteen etsijä.

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan





# Gruppträning Ryhmäliikunta

## FASCIAMETHOD®

FasciaMethod® är ett finskt koncept utarbetat av fysioterapeuter för att vårda kroppen. Här förenas myofascial rörlighetsträning, dynamisk stretching för spända muskler, träning av rörelsekontroll och behandling av fascia med boll. FasciaMethod® passar alla som på ett effektivt sätt vill förbättra sin prestationsförmåga och främja sitt välmående. FasciaMethod® är en av de finländska fysioterapeuternas utvecklade kroppsvårdsmetoder. Konceptet kombinerar myofascial rörlighetsträning, dynamisk stretching för spända muskler, träning av rörelsekontroll och behandling av fascia med boll. FasciaMethod® passar alla som på ett effektivt sätt vill förbättra sin prestationsförmåga och främja sitt välmående. FasciaMethod® är en av de finländska fysioterapeuternas utvecklade kroppsvårdsmetoder. Konceptet kombinerar myofascial rörlighetsträning, dynamisk stretching för spända muskler, träning av rörelsekontroll och behandling av fascia med boll.

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

## FUNKTIONSFÖRMÅGA OCH BALANS 70+ / TOIMINTAKYKY JA TASAPAINO 70+

Gruppen passar för alla personer som fyllt 70 år. Under den ledas verksamheter gör vi övningar som förbättrar funktionsförmågan och balansen.

Ryhmä sopii kaikille 70 vuotta täyttäneille ihmisille. Ohjatussa toiminnassa teemme harjoituksia, jotka edesauttavat toimintakykyä sekä tasapainoa.



# Gruppträning Ryhmäliikunta

## HÄLL DIG I FORM / PYSY KUNNOSSA

En motionsgrupp för personer med funktionsvariationer. Vi provar olika motionsformer och höjer konditionen tillsammans.

Kuntoiluryhmä henkilöille, joilla on toimintakyvyn variaatio. Kokeilemme erilaisia liikkumismuotoja sekä kohotamme kuntoa yhdessä.

*Nyhet! Uutuus!*

## CIRKELTRÄNING / KIERTO HARJOITTELU

Träningarna består av stationer där vi använder oss av såväl redskap som vår egen kroppsvikt. Upplägget på träningstillfällena varierar o nya övningar presenteras varje vecka.

Kiertoharjoittelu koostuu asemista, jossa käytämme sekä välineitä että omaa kehonpainoa. Harjoitusten rakenne vaihtelee ja uusia harjoituksia esitellään joka viikko.





# Vattenaktiviteter för vuxna

## Vesilajit aikuisille

### DJUPVATTENGYMNASTIK / SYVÄN VEDEN VOIMISTELU

Djupvattengymnastik i stora bassängen utan bottenkontakt, vi använder vattenlöpningsbälten. Djupvattengymnastik är skonsam men effektiv träning speciellt för bälten.

Syvän veden voimistelua isossa altaassa ilman pohjakosketusta, käytämme vesijuoksuvöitä. Tunti on lempeä mutta tehokas harjoittelumuoto, erityisesti keskivartalolle.

### VATTENGYMNASTIK / VESIVOIMISTELU

Vattengymnastik är roligt och skonsamt för hela kroppen. Vi är i terapibassängen med bottenkontakt i varmt vatten. Tack vare vattnets motstånd och eget tempo kan du själv reglera hur hård träningen blir.

Vesivoimistelu on hauskaa sekä lempeää liikuntaa koko keholle. Olemme terapia-altaassa pohjakosketuksella lämpimässä vedessä. Veden vastuksen ja oman tempon käytöllä voit itse päättää kuinka raskaalta harjoittelu tuntuu.



# Vattenaktiviteter för vuxna Vesilajit aikuisille

## TEKNIKSIM I / UINTITEKNIikka I

Vi övar grunderna och tekniken i alla fyra simsätt. Undervisningen sker i stora bassängen. För att delta i denna kurs bör du vara simkunnig. Harjoittelemme neljän uintityylin perusteita sekä tekniikkaa. Opetus tapahtuu isossa altaassa. Osallistuaksesi tähän kurssiin sinun kuuluu olla uimataitoinen.

## TEKNIKSIM 2 / UINTITEKNIikka 2

Fortsättningskurs då du gått kursen Teknisksim I. Vi går djupare in på tekniken i de fyra simsätten. Undervisningen sker i stora bassängen. För att delta i denna kurs bör du vara simkunnig. Jatkokurssi sinulle, joka olet suorittanut kurssin Uintitekniikka I. Harjoittelemme neljän uintityylin tekniikkaa yksityiskohtaisesti. Opetus tapahtuu isossa altaassa. Osallistuaksesi tähän kurssiin sinun kuuluu olla uimataitoinen.

### **När är du simkunnig? Milloin olet uimataitoinen?**

Simkunnig anses den som efter att ha fallit i vattnet, kan simma 200 meter varav 50 meter på rygg.

Henkilö on uimataitoinen, kun pudottuaan veteen, hän pystyy uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, joista vähintään 50 metriä selällään.







# Vattenaktiviteter för vuxna

## Vesilajit aikuisille

### SUPPAMA HIIT

Suppama HIIT är ett 45min intervallträningsspass med hög intensitet på Fitmat supbräden i stora bassängen. Suppama HIIT passar alla som önskar ett effektivt och roligt träningspass i takt till musik.

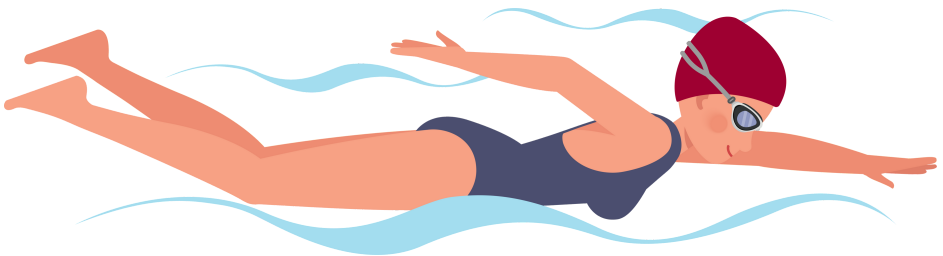
Suppama HIIT on 45 min intervalliharjoitus korkealla intensiteetillä Fitmat sup-laudoilla isossa altaassa. Suppama HIIT sopii kaikille jotka toivovat tehokasta sekä hauskaa treniä musiikin tahtiin.

### FRISIMSTEKNIK /VAPAAUINNIN TEKNIikka

*Nyhet! Uutuus!*

Kursen riktar sig både till dig som vill lära dig grunderna i frisim och till dig som vill finjustera din frisimsteknik. Vi går igenom grunderna för simsättet och fördjupar oss successivt i teknikdetaljer med hjälp av redskap och teknikövningar. Du får förslag på nödvändiga korrigeringar i din frisimsteknik under kursens gång.

Kurssi on suunnattu sekä niille, jotka haluavat oppia vapaauinnin perusteet, että niille, jotka haluavat hienosäätää vapaauinnin tekniikkansa. Käymme läpi uintityylin perusteet ja syvennymme vähitellen tekniikan yksityiskohtiin välineiden ja tekniikkaharjoitusten avulla. Saat kurssin aikana ehdotuksia tarvittavista korjauksista vapaauinnin tekniikkaasi.



# Vattenaktiviteter för barn

## Vesilajit lapsille

### NIVÅ I / NYBÖRJAR TASO I / ALKEIS

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

Bassäng: barn (terapi)

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

### NIVÅ I / VATTENVANE TASO I / VARHAISTAITO

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 (nybörjarmärke)

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

Allas: lasten ja terapia

Tavoite: uida 10m (alkeismerkki).





# Vattenaktiviteter för barn

## Vesilajit lapsille

### NIVÅ 1 / 10M GRUPP TASO 1 / 10M RYHMÄ

Kan simma 10m.  
Bassäng: terapi och stora  
bassängen

Osaa uida 10m.  
Allas: terapia ja iso allas

### NIVÅ 2 TASO 2

Kan simma i stora bassängen  
(intressemerket)  
Bassäng: stora bassängen

Osaa uida isossa altaassa  
(harrastusmerkki)  
Allas: iso allas

### NIVÅ 3 TASO 3

För simkunniga, 200m  
Bassäng: stora bassängen

Uimataitoisille, 200m  
Allas: iso allas



# Vattenaktiviteter för barn Vesilajit lapsille

Nyhet! Uutuus!

## JUNIOR LIFESAVER

För barn som har fyllt 10 år och kan simma 200m. Kursen är inriktad på vattensäkerhet och vattenglädje. Under kursen får du öva på grunderna i vattenräddning och utveckla dina simkunskaper.

Lapsille jotka ovat täyttäneet 10v sekä osaavat uida 200m. Kurssin johtoajatuksena on vesiturvallisuus ja vedessä viihtyminen. Kurssilla harjoitellaan vesipelastuksen alkeita ja kehitetään uimataittoa.



## SIMSKOLA FÖR BARN MED FUNKTIONSARIATIONER / UIMAKOULU LAPSILLE, JOILLA ON TOIMINTAKYVYN VARIATIO

Under simskolans gång ser vi till att anpassa upplägget och aktiviteterna enligt deltagarens egna behov och färdigheter. OBS! Handledare eller annan vuxen bör ha möjlighet att delta i bassängen under samtliga tillfällen tillsammans men den anmälda deltagaren. Inträde för vuxen är avgiftsfri.

Uimakoulun aikana huolehdimme siitä, että opetuksen rakenne ja aktiviteetit mukautetaan osallistujan omien tarpeiden ja kykyjen mukaan. HUOM! Avustajan tai muun aikuisen on voitava osallistua altaaseen kaikkien uintitilaisuuksien aikana. Aikuisille ilmainen sisäänpääsy.



# MÅNDAG / MAANANTAI

## Håll Dig i Form / Pysy Kunnossa

kl. / klo 13.00-14.00

Start / Aloitus 9.1.2023

Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli

Anmälan / Ilmoittautuminen

Avgiftsfri / Maksuton

## Cirkelträning / Kiertoharjoittelu

kl. / klo 18.30-19.30

Start / Aloitus 9.1.2023

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Nyhet! Uutuus!

Drop-in 2€



◆ **MOTIONSGRUPPER  
LIIKUNTARYHMÄT**

## **TISDAG / TIISTAI**

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

**kl. / klo 08.30-09.15**

Start / Aloitus 10.1.2023

23€

*Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli*

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

**Festivo**

**kl. / klo 17.00-17.45**

Start / Aloitus 10.1.2023

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

**Drop-in 2€**

**Funktionell träning / Toiminallinen harjoittelu**

**kl. / klo 17.50-18.50**

Start / Aloitus 10.1.2023

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

**Drop-in 2€**

**FasciaMethod®**

**kl. / klo 19.00-20.00**

Start / Aloitus 10.1.2023

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

**Drop-in 2€**



◆ MOTIONSGRUPPER  
LIIKUNTARYHMÄT

## FREDAG / PERJANTAI

### Lavis

kl. / klo 10.00-11.00

Start / Aloitus 13.1.2023

Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli

Drop-in 2€



# Vattengymnastik, terapi Vesivoimistelu, terapia

Ekenäs simhall, terapibassängen / Tammisaaren uimahalli, terapia-allas  
15ggr / termin 23€ + inträde / 15krt / lukukausi 23€ + sisäänpääsymaksu

start / aloitus v.2

Anmälan / Ilmoittautuminen

## MÅNDAG / MAANANTAI

kl. / klo 08.15-08.45

kl. / klo 11.55-12.25

kl. / klo 12.30-13.00

## ONSDAG / KESKIVIikko

kl. / klo 15.15-15.45

## TORSDAG / TORSTAI

kl. / klo 12.55-13.25

## FREDAG / PERJANTAI

kl. / klo 08.15-08.45





# Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu

Drop-in 2€

## TISDAG / TIISTAI

kl. / klo 16.15-16.45

kl. / klo 19.00-19.30

B. / R.1-2

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,  
2€ + inträde / sisäänpääsymaksu  
start / aloitus 10.1.2023

## ONSDAG / KESIKVIIKKO

kl. / klo 12.00-12.30

B. / R.1-2

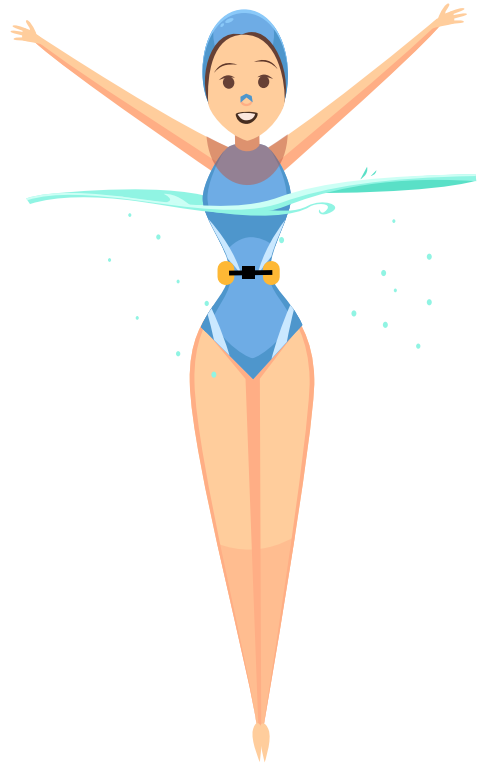
Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,  
2€ + inträde / sisäänpääsymaksu  
start / aloitus 11.1.2023

## FREDAG / PERJANTAI

kl. / klo 12.00-12.30

B. / R.1-2

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,  
2€ + inträde / sisäänpääsymaksu  
start / aloitus 13.1.2023



# Vattengymnastik, terapi Vesivoimistelu, terapia

Drop-in 2€

## ONSDAG / KESKIVIIKKO

kl. / klo 11.15-11.45

Terapi/terapia

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

2€ + inträde /sisäänpääsymaksu

start / aloitus 11.1.2023

## TORSDAG / TORSTAI

kl. / klo 18.30-19.00

Terapi / terapia

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

2€ + inträde /sisäänpääsymaksu

start / aloitus 12.1.2023

## FREDAG / PERJANTAI

kl. / klo 11.00-12.00

virtuell / virtuaalinen

Avgiftsfri / Maksuton

Terapi / terapia

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

inträde /sisäänpääsymaksu

start / aloitus 13.1.2023

Nyhet! Uutuus!



## SUPPAMA HIIT

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

*5ggr / kurs 25€ + inträde*

*5krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu*

**Anmälan/Ilmoittautuminen**

### TORSDAG / TORSTAI

**kl. / klo 19.30-20.15**

*Kurs I / Kurssi I: start / aloitus 12.1.2023*

*Kurs II / Kurssi 2: start / aloitus 13.4.2023*

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

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

019 289 2191 Patrik Nyberg



## ◆ VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA VESILAJIT AIKUISILLE

### TEKNIKSIM 1 / TEKNIKKAUINTI 1

Ekenäs simhall, stora bassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas  
5ggr / kurs 10€ + inträde  
5krt / kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu

### ONSDAG / KESKIVIIKKO

Start / Aloitus 1.3.2023 kl. / klo 19.45-20.30

Anmälan / Ilmoittautuminen

### TEKNIKSIM 2 / TEKNIKKAUINTI 2

Ekenäs simhall, stora bassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas  
5ggr / kurs 10€ + inträde  
5krt / kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu

### ONSDAG / KESKIVIIKKO

Start / Aloitus 5.4.2023 kl. / klo 19.45-20.30

Anmälan / Ilmoittautuminen





## FRISIMSTEKNIK/VAPAAUINNIN TEKNIikka

*Ekenäs simhall, stora bassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas  
5ggr / kurs 10€ + inträde  
5krt / kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu*

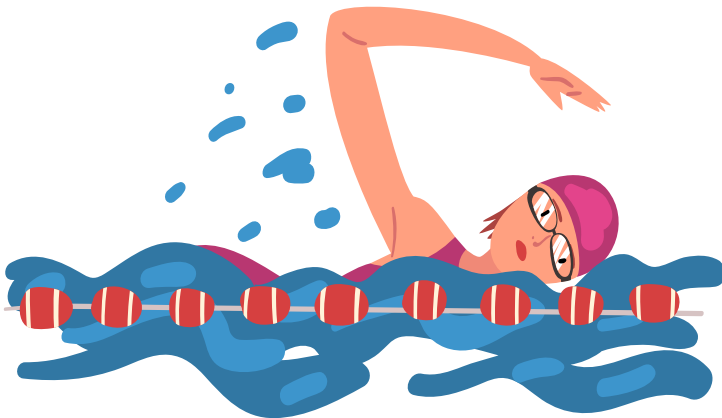
**Nyhet! Uutuus!**

## MÅNDAG/MAANANTAI

**Start / Aloitus 9.1.2023 kl. / klo 20.00-20.45**

**Start / Aloitus 27.2.2023 kl. / klo 20.00-20.45**

**Anmälan / Ilmoittautuminen**



# ◆ SIMSKOLOR FÖR BARN UIMAKOULUT LAPSILLE

## NIVÅ I / NYBÖRJAR TASO I / ALKEIS

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli  
10ögr / kurs 20€ + inträde / 10krt / kurssi 20€ + 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 (vattenvane-, vattenskicklighet-, nybörjarmärke)

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

Allas: lasten (terapia)

Tavoite: uida 10 m (varhaitaito-, vesitaito-, alkeismerkki)

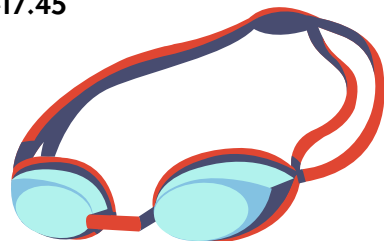
### **När? Milloin?**

## **MÅNDAG / MAANANTAI**

**Start / Aloitus 27.2.2023 kl. / klo 16.00-16.30**

## **TORSDAG / TORSTAI**

**Start / Aloitus 2.3.2023 kl. / klo 17.15-17.45**





## NIVÅ I / VATTENVANE TASO I / VARHAISTAITO

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli*  
*10ggr / kurs 20€ + inträde / 10krt / kurssi 20€ + 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 (nybörjarmärke)

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

Allas: lasten ja terapia

Tavoite: uida 10m (alkeismerkki).



När? Milloin?

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Start / Aloitus 1.3.2023 kl./klo 16.45-17.15

TORSDAG / TORSTAI

Start / Aloitus 2.3.2023 kl./klo 14.45-15.15

JÄMNA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /  
PARILLISTEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

Start / Aloitus 14.1.2023 kl./klo 13.00-13.30

UDDA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /  
PARITTOMIEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

Start / Aloitus 21.1.2023 kl./klo 12.15-12.45







## NIVÅ I / 10M GRUPP TASO I / 10M RYHMÄ

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

10ggr / kurs 20€ + inträde / 10krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

### **För vem? Kenelle?**

Kan simma 10m.

Bassäng: terapi och stora bassängen

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

Osaa uida 10m.

Allas: terapia ja iso allas

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

### **När? Milloin?**

## ONSDAG / KESKIVIIKKO

Start / Aloitus 1.3.2023 kl. / klo 17.30-18.00

## UDDA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /

## PARITTOMIEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

Start / Aloitus 21.1.2023 kl. / klo 13.00-13.30



# ◆ SIMSKOLOR FÖR BARN UIMAKOULUT LAPSILLE

## NIVÅ 2 TASO 2

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli  
10gg / kurs 25€ + inträde / 10krt / kurssi 25€ + 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)

Osaa uida isossa altaassa (harrastusmerkki)  
Allas: iso allas  
Tavoite: 200m ja 2 uintitapaa oikealla tekniikalla  
(tekniikkamerkki, taitomerkki)

### **När? Milloin?**

## ONSDAG / KESKIVIIKKO

**Start / Aloitus 1.3.2023 kl. / klo 16.00-16.30**

## JÄMNA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG / PARILLISTEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

**Start / Aloitus 14.1.2023 kl./klo 12.15-12.45**



**NIVÅ 3**  
**TASO 3**

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli*  
*10ggr / kurs 25€ + inträde / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu*

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

**För vem? Kenelle?**

För simkunniga  
Bassäng: stora bassängen  
Målsättning: kandidat-, magister-, primusmagistermärke

Uimataitoisille  
Allas: iso allas  
Tavoite: kandidaatti-, maisteri-, priimusmaisterimerkki

**När? Milloin?**

**MÅNDAG / MAANANTAI**

**Start / Aloitus 27.2.2023 kl. / klo 16.45-17.15**



## ◆ SIMSKOLOR FÖR BARN UIMAKOULUT LAPSILLE

### SIMSKOLA FÖR BARN MED FUNKTIONSARIATIONER / UIMAKOULU LAPSILLE, JOILLA ON TOIMINTAKYVYN VARIATIO

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli*

*5ggr / kurs 20€ + inträde (personlig handledare avgiftsfritt)*

*5krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu (henkilökohtainen avustaja maksutta)*

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

### MÅNDAG / MAANANTAI

**Start / Aloitus 27.2.2023 kl. / klo 17.15-18.00**





## JUNIOR LIFESAVER

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli*

*10ggr / kurs 20€ + inträde / 10krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu*

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

### **För vem? Kenelle?**

En kurs för barn 10 år → som kan simma 200m.

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

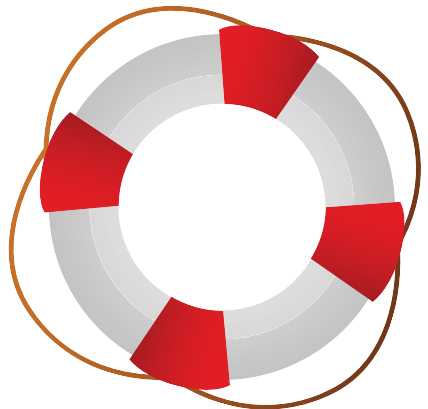
Kurssi lapsille, jotka ovat 10v. → ja osaavat uida 200m.

Me harjoittelemme uintiteknikkaa, sukellusta ja hengenpelastusta hausalla tavalla.

### **När? Milloin?**

## TORSDAG / TORSTAI

**Start / Aloitus 2.3.2023 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, ungdomar och familjer.

**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 & Julia Thurin



**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 terveysriski: 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, nuorille sekä perheille.

**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 Julia Salmela & Julia Thurin



## 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)

### **Julia Thurin**

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja

*Tfn/Puh. 019 289 2194*

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

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





[www.raseborg.fi/fritid/idrott/](http://www.raseborg.fi/fritid/idrott/)  
[www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/](http://www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/)



Gilla oss på Facebook  
Tyykkää meistä Facebookissa  
**Raseborgs stads Idrott hälsomotion**  
**Raaseporin kaupungin Liikunta**



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

