



# Raseborgs stads idrott och hälsomotion

Ledd verksamhet hösten 2025 - våren 2026

# Raaseporin kaupungin liikunta

Ohjattu toiminta syksy 2025 - kevät 2026

## **KONTAKTUPPGIFTER / YHTEYSTIEDOT**

### **Julia Thurin**

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja  
tfn/puh. 040-183 81 17  
julia.thurin@raseborg.fi  
julia.thurin@raasepori.fi

### **Patrik Nyberg**

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja  
tfn/puh. 040-758 57 16  
patrik.nyberg@raseborg.fi  
patrik.nyberg@raasepori.fi

### **Charlotta Enckell**

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja  
tfn/puh. 040-185 76 03  
charlotta.enckell@raseborg.fi  
charlotta.enckell@raasepori.fi

### **Heidi Hämelin**

Idrottsledare/ Liikuntaneuvoja  
tfn/puh. 040-643 42 08  
heidi.hamelin@raseborg.fi  
heidi.hamelin@raasepori.fi

### **Julia Salmela**

Chef för idrottstjänster/  
Liikuntapalvelupäällikkö  
tfn/puh. 040-7585715  
julia.salmela@raseborg.fi  
julia.salmela@raasepori.fi



[www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/](http://www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/)  
[www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/](http://www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/)



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



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



**Förhandsanmälningar till höstens 2025  
vattengymnastik och motionsgrupper samt  
förhandsanmälningar till simskolor  
för hela läsåret 2025-2026 öppnar  
torsdagen 7.8.2025 kl. 13.00**

**Förhandsanmälningar till vattengymnastik och  
motionsgrupper  
för våren 2026 öppnar  
tisdagen 16.12.2025 kl. 12.00**

[www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/ledd-verksamhet/](http://www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/ledd-verksamhet/)

## **OBS!**

Anmälan endast till en grupp vattengymnastik per termin. Anmälan endast till en simskolegrupp per läsår. Dessa begränsningar har gjorts för att så många som möjligt ska få en chans att delta.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

**Ennakkoilmoittautuminen syksyn vesivoimisteluun  
ja liikuntaryhmiin sekä ennakkoilmoittautuminen  
koko lukuvuoden 2025-2026 uimakouluihin  
avautuu**

**torstaina 7.8.2025 klo 13.00**

**Ennakkoilmoittautuminen kevään 2026  
vesivoimisteluun ja liikuntaryhmiin  
avautuu**

**tiistaina 16.12.2025 klo 12.00**

**[www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/ohjattu-toiminta/](http://www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/ohjattu-toiminta/)**

## **HUOM!**

Ilmoittautuminen ainoastaan yhteen vesivoimisteluryhmään per lukukausi.  
Ilmoittautuminen ainoastaan yhteen uimakouluryhmään per lukuvuosi. Nämä  
rajoitukset jotta mahdollisimman monella olisi mahdollisuus osallistua.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

## **Anvisning för anmälan och annullering**

Anmälan och annulleringen sker i första hand elektroniskt till den ledda verksamheten via stadens hemsida ([www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/ledd-verksamhet/](http://www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/ledd-verksamhet/)) Klicka för den grupp på anmälningssidan som du vill anmäla dig till. Om du behöver hjälp eller inte kan använda systemet, vänligen kontakta idrottsinstruktörerna per telefon 019 289 2191; 019 289 2197, 019 289 2194 eller 019 289 2185. Om du har gett din e-postadress i samband med anmälan, får du en bekräftelse till din e-post. De som är på reservplats får ett e-postmeddelande eller sms om det blir lediga platser. Reservplatsen måste tas emot inom 48 timmar. Möjliga ändringar kan ske i kursutbudet.

Vid anmälningar behövs följande uppgifter:

- Deltar
- Deltagarens namn
- Ålder
- Vårdnadshavarens namn (simskolor)
- Telefonnummer
- E-postadress\*
- Betalning (simskolor och vattenaktiviteter för vuxna)

\*inte obligatoriskt vid anmälningar till vattengymnastiken

### **Annullering:**

Före kursstart: Ifall du vill annullera din anmälan går du in på bekräftelsen du får på e-posten och ändrar "deltar" till "deltar inte" eller så ringer du till idrottsinstruktörerna.

Kursen ska avbokas senast 7 (sju) dagar efter kursstart. Kurser som inte avbokas eller avbokas för sent, faktureras i sin helhet.

# **Ohjeet ohjattuun toimintaan ilmoittautumisesta ja ilmoittautumisen perumisesta**

Ohjattuun toimintaan ilmoittaudutaan ja ilmoittautuminen perutaan pääasiallisesti sähköisesti kaupungin kotisivujen kautta ([www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/ohjattu-toiminta/](http://www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/ohjattu-toiminta/)). Valitse ryhmä, johon haluat ilmoittautua. Jos tarvitset apua tai et voi käyttää järjestelmää, ota yhteyttä liikunnanohjaajiin puhelimitse 019 289 2191, 019 289 2194, 019 289 2197 tai 019 289 2185. Jos olet antanut sähköpostiosoitteesi ilmoittautumisen yhteydessä, saat vahvistuksen sähköpostiisi. Varapaikalla olevat saavat sähköpostiviestin tai tekstiviestin avoimiksi tulevista paikoista. Varapaikka on otettava vastaan 48 tunnin kuluessa.

Ilmoittautumisessa tarvittavat tiedot:

- Osallistun
- Osallistujan nimi
- Ikä
- Huoltajan nimi (uimakoulut)
- Puhelinnumero
- Sähköpostiosoite\*
- Maksu (uimakoulut sekä vesilajit aikuisille)

\* ei ole pakollinen vesivoimisteluun ilmoittautuessa

## **Ilmoittautumisen peruminen:**

Ennen kurssin alkua: Jos haluat perua osallistumisilmoituksesi, avaa sähköpostitse saamasi vahvistus ja muuta ”osallistun” muotoon ”en osallistu” tai soita liikunnanohjaajalle.

Kurssi tulee perua viimeistään 7 (seitsemän) päivän kuluttua kurssin alkamisesta.

Kurssit, joita ei peruta tai perutaan liian myöhään, laskutetaan kokonaisuudessaan.



|   |                                                     |       |
|---|-----------------------------------------------------|-------|
| ◆ | SIMHALL<br>UIMAHALLI                                | 1-2   |
| ◆ | KONDITIONSSAL<br>KUNTOSALI                          | 3     |
| ◆ | SENIORKONDITIONSSAL<br>SENIORIKUNTOSALI             | 5-6   |
| ◆ | UTEGYM<br>ULKOKUNTOSALI                             | 7     |
| ◆ | VINTERBAD<br>TALVIUINTI                             | 8-9   |
| ◆ | INFORMATION OM GRUPPERNA<br>TIETOA RYHMISTÄ         | 10-21 |
| ◆ | MOTIONSGRUPPER<br>LIIKUNTARYHMÄT                    | 22-27 |
| ◆ | VATTENGYMNASTIK<br>VESIVOIMISTELU                   | 28-31 |
| ◆ | VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA<br>VESILAJIT AIKUISILLE | 32-35 |
| ◆ | SIMSKOLOR FÖR BARN<br>UIMAKOULUT LAPSILLE           | 36-51 |
| ◆ | MOTIONSRÅDGIVNING<br>LIIKUNTANEUVONTA               | 52-54 |
| ◆ | DANS FÖR HÄLSA<br>DANCE FOR HEALTH                  | 55-57 |
| ◆ | KRAFT I ÅREN<br>VOIMAA VANHUUTEEN                   | 58-65 |
| ◆ | DROP-IN LÄSEORDNING<br>DROP-IN LUKUJÄRJESTYS        | 66    |



## **SIMHALLENS ÖPPETHÅLLNINGSTIDER:** **UIMAHALLIN AUKIOLOAJAT:**

måndag, torsdag / maanantai, torstai kl. / klo 06.00–21.00

tisdag, fredag / tiistai, perjantai kl. / klo 08.00–21.00

onsdag / keskiviikko kl. / klo 09.00–21.00

lördag, söndag / lauantai, sunnuntai kl. / klo 11.00–18.00

Avvikande öppethållningstider för helgdagar: [www.raseborg.fi/fritid/idrott/simhallen](http://www.raseborg.fi/fritid/idrott/simhallen)

Poikkeavat aukioloajat pyhäpäivinä: [www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/uimahalli](http://www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/uimahalli)

Bassängerna stänger 15 minuter före simhallen stängs och man bör därmed avlägsna sig från bassängen senast kl. 20.45 (må–fr), kl. 17.45 (lö–sö).

Besökare bör avlägsna sig från simhallens dusch- och omklädningsutrymmen kl. 21.00 (må–fr) och kl. 18.00 (lö–sö). Ytterdörren går i lås en halvtimme innan stängningstid.

Altaat suljetaan 15 minuuttia ennen uimahallin sulkemista ja altaista tulee poistua viimeistään klo 20.45 (ma–pe) ja klo 17.45 (la–su).

Pukuhuoneet suljetaan, ja niistä tulee poistua viimeistään klo 21.00 (ma–pe) ja klo 18.00 (la–su). Ulko-ovi lukittuu puoli tuntia ennen sulkemisaikaa.

## **KONTAKTUPPGIFTER** **YHTEYSTIEDOT**

**Simhallen/bollhallen, biljettkassa**  
**& information**  
**Uimahalli/palloiluhalli, lipunmyynti**  
**& informaatio**

*tfn/puh. 040-7114846*

**Simövervakare /Uimavalvoja**

*tfn/puh. 040-7584193*

Ekenäs simhall, Flemingsgatan 19 10600 Ekenäs  
Tammisaaren uimahalli, Fleminginkatu 19 10600 Tammisaari



## Allmänna regler för simhallen

- Du är välkommen till simhallen, inträdesbiljetten berättigar till två timmar simning.
- Det är bra att underrätta personalen om eventuella sjukdomar som t.ex. hjärtbesvär, epilepsi, diabetes, astma m.m.
- Personer som har smittosamma sjukdomar som t.ex. fotsvamp eller ögoninfektion bör undvika att besöka simhallen.
- I drog- eller alkoholpåverkat tillstånd bör du inte besöka simhall.
- Barn under 12 år vistas i simhallen med en myndig person.
- Barn som har uppnått skolåldern använder omklädnings- och duschrum för eget kön.
- Använd badbyxor, baddräkt eller simshorts avsedda för simning.
- Det är tillåtet att fotografera och filma endast med simövervakarens lov.

## Dusch- och bastuanvisningar

- Uteskor är förbjudna i duschrummet och på bassängsidan.
- Observera att golvet i duschrummet kan vara halt. Var försiktig!
- Endast baddräkt, handdukar och hygiensaker medtages till duschrummet (inga glasflaskor, mat, godis, tobak eller alkoholdrycker).
- Det är förbjudet att tugga tuggummi och använda snus i simhallen.
- Skavsårspåsar är förbjudna i simhallen.
- Tvätta dig utan baddräkt/-byxor innan du går i bastun och även innan du går i bassängen.
- Duschha håret. Om du har långt hår, fäst det i en svans eller använd badmössa för hygienens skull.
- Hårfärgning och hårtoning är förbjudna i simhallen.
- Torka dig i duschrummet innan du går till omklädningsrummet.

## Uimahallin yleiset säännöt

- Tervetuloa uimahalliin. Yksi vierailu oikeuttaa kahden tunnin oleskeluun uimahallissa.
- On suotavaa ilmoittaa henkilökunnalle mahdollisista sairauksista, kuten sydänvaivoista, epilepsiasta, diabeteksestä, astmasta.
- Tarttuvia tauteja, kuten jalkasientä tai silmätulehdusta potevien henkilöiden tulisi välttää uimahallissa käyntiä.
- Älä tule uimahalliin huumeiden tai alkoholin vaikutuksen alaisena.
- Alle 12-vuotiaat voivat oleskella uimahallissa täysi-ikäisen henkilön seurassa.
- Kouluikäiset lapset käyttävät oman sukupuolensa puku- ja suihkutiloja.
- Käytä uimahousuja, uimapukuja tai uimashortseja, jotka on suunniteltu uintia varten.
- Valokuvaaminen ja kuvaaminen on sallittua vain uimavalvojan luvalla.

## Suihkua ja saunaa koskevat ohjeet

- Ulkokengät ovat kiellettyjä suihkuhuoneessa ja allasalueen puolella.
- Muista, että suihkuhuoneen lattia voi olla liukas. Ole varovainen!
- Vain uimapuku, pyyhkeet ja hygieniatarvikkeet mukaan suihkuhuoneeseen (ei lasipulloja, ruokaa, makeisia, tupakkaa tai alkoholi juomia).
- Purukumi ja nuuskan käyttö on kielletty uimahallissa.
- Rakkolaastarit ovat kiellettyjä uimahallissa.
- Peseydy ilman uimapukua/-housuja ennen saunaan menoa ja ennen altaaseen menoa.
- Huuhtelee hiukset. Jos hiuksesi ovat pitkät, sido ne kiinni tai käytä uimapäähinettä hygieniasyistä.
- Hiusten värjäys tai sävytys uimahallissa on kielletty.
- Kuivaa itsesi suihkuhuoneessa ennen pukuhuoneeseen menoa.



## **BOLHALLENS KONDITIONSSAL ÖPPETHÅLLNINGSTIDER:** **PALLOILUHALLIN KUNTOSALIN AUKIOLOAJAT:**

|                                      | Seriebiljett / Sarjakortti | Engångsbiljett / Kertalippu |
|--------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| måndag, torsdag / maanantai, torstai | kl. / klo 06.00–21.30      | kl. / klo 06.00–21.30       |
| tisdag, fredag / tiistai, perjantai  | kl. / klo 08.00–21.30      | kl. / klo 08.00–21.30       |
| onsdag / keskiviikko                 | kl. / klo 08.00–21.30      | kl. / klo 09.00–21.30       |
| lördag / lauantai                    | kl. / klo 09.00–18.30      | kl. / klo 11.00–18.30       |
| söndag / sunnuntai                   | kl. / klo 10.00–19.30      | kl. / klo 11.00–19.30       |

Kassan stänger kl. 20.00 på vardagar och kl. 17.00 på veckoslut.  
Kassa suljetaan arkisin klo 20.00 ja viikonloppuisin klo 17.00.

### **Konditionssalens regler**

- Observera åldersgränsen 13 år!
- På grund av allergier, ber vi er att undvika användning av starka dofter (så som parfymer, hårspray och spray-deodoranter) i omklädningsrummet/ gymmet.
- Endast inneskor!
- Kom ihåg att beakta andra besökare då du spelar musik!

### **Kuntosalin säännöt**

- Huomio ikäraja 13v.!
- Allergia-oireiden takia pyydämme asiakkaitamme välttämään vahvojen hajusteiden (kuten parfyymit, hiuslakka ja spray-deodorantit) käyttöä pukuhuoneessa / kuntosalilla.
- Ainoastaan sisäkengät!
- Muista huomioida muita kävijöitä soittaessasi musiikkia!

Awikande öppethållningstider för helgdagar: [www.raseborg.fi/fritid/idrott/simhallen](http://www.raseborg.fi/fritid/idrott/simhallen)  
Poikkeavat aukioloajat pyhäpäivinä: [www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/uimahalli](http://www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/uimahalli)



## Är du intresserad av ett individuellt konditionssalsprogram? Oletko kiinnostunut yksilöllisestä kuntosali-ohjelmasta?

Vänligen tag kontakt med:

Ystävällisesti ota yhteyttä:

Idrottsledare / Liikuntaneuvoja

**Heidi Hämelin**

**040- 643 42 08**

Idrottsinstruktör / Liikunnanohjaaja

**Patrik Nyberg 040- 758 57 16**

**Julia Thurin 040- 183 81 17**

**Charlotta Enckell 040- 185 76 03**

Idrottsledare på plats i Ekenäs bollhallens konditionssal  
onsdagar kl. 14.00-15.00.

10.9-10.12.2025

Liikuntaneuvoja Tammisaaren palloiluhallin kuntosalissa  
keskiviikkoisin klo 14.00-15.00.

10.9-10.12.2025



## **SENIORKONDITIONSSALAR I KARIS OCH POJO** **KARJAAN JA POHJAN SENIORIKUNTOSALIT**

Raseborgs stads idrottstjänster har två konditionssalar, där användaren ska ha fyllt 65 år, vara pensionär eller klient inom den rehabiliterande verksamheten för att få kvittera ut nyckel: Villa Anemone i Karis och Mariahemmets konditionssal i Pojo. Be om ett intyg från den rehabiliterande verksamheten och ta intyget med dig när du ska kvittera ut nyckeln, om du är under 65 år.

Från och med augusti 2025 övergår man till en säsongsavgift på 75€ för seniorkonditionssalarna. Säsongen pågår från augusti till juni. Under augusti månad ska användaren betala sin säsongsavgift antingen med kontanter åt idrottsledaren i en av konditionssalarna eller genom nätbanken via stadens hemsida. Genom att visa upp kvitto över betalning får du lösa ut din nyckel enligt överenskommelse.

Stadens idrottstjänster har en idrottsledare på plats på fastslagna veckotider. Idrottsledaren handleder användarna i hur maskinerna ska användas på ett tryggt sätt och betjänar i kundärenden. Konditionssalarna är också öppna för egen träning, men då finns det inte en handledare på plats från stadens idrottstjänster.

Raaseporin kaupungin liikuntapalveluilla on kaksi kuntosalia, joissa käyttäjän tulee olla vähintään 65 vuotta, eläkkeellä tai kuntouttavan toiminnan asiakas, jotta saisi kuitata avaimen: Villa Anemone, Karjaalla sekä Mariakodin kuntosali, Pohjassa. Pyydä todistus kuntoutustoiminnasta ja ota todistus mukaasi kun noudat avainta.

Elokuusta 2025 seniorikuntosaleissa siirrytään 75 euron kausimaksuun. Kausi on elokuusta kesäkuuhun. Käyttäjän tulee maksaa kausimaksu elokuun aikana käteisellä kuntosalin liikuntaneuvojalle tai verkkopankin kautta kaupungin kotisivulla. Näytä kuitti maksusta liikuntaneuvojalle niin saat avaimen lunastettua sopimuksen mukaan.

Kaupungin liikuntapalvelujen liikuntaneuvoja on paikalla sovittuina viikkoaikoina. Liikuntaneuvoja opastaa, miten käytät laitteita turvallisesti, sekä palvelee sinua asiakasasioissa. Kuntosalit ovat myös avoinna omatoimista harjoittelua varten, mutta silloin kaupungin liikuntapalvelujen liikuntaneuvoja ei ole paikalla.

## SENIORKONDITIONSSALAR I KARIS OCH POJO KARJAAN JA POHJAN SENIORIKUNTOSALIT

Villa Anemones konditionssal i Karis och Mariahemmets konditionssal i Pojo är öppna för egen träning:

Villa Anemone kuntosalit Karjaalla ja Mariakodin kuntosalit Pohjassa on avoinna omatoimista harjoittelua varten:

Öppethållningstider / Aukioloajat:

|                 |                                     |
|-----------------|-------------------------------------|
| må, fr / ma, pe | kl. / klo 07.00-20.00               |
| ti / ti         | kl. / klo 07.00-13.00 & 14.00-20.00 |
| on / ke         | kl. / klo 07.00-10.00 & 12.00-20.00 |
| to / to         | kl. / klo 07.00-13.00 & 15.00-20.00 |
| lö, sö / la, su | kl. / klo 08.00-18.00               |

### Villa Anemone:

Idrottsledare på plats tisdagar och torsdagar kl. 09.00-12.00

Liikuntaneuvoja paikalla tiistaisin ja torstaisin klo 09.00-12.00

### Mariahemmets konditionssal / Mariakodin kuntosalit

Idrottsledare på plats måndagar och onsdagar kl. 09.00-12.00

Liikuntaneuvoja paikalla maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 09.00-12.00

För mera information:



[www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/idrottsplatser-och-bokningar/seniorkonditionssalar/](http://www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/idrottsplatser-och-bokningar/seniorkonditionssalar/)

Lisätietoa:



[www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntapaikat-ja-varaukset/seniorikuntosalit/](http://www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntapaikat-ja-varaukset/seniorikuntosalit/)

## **IDROTTSLEDARE PÅ PLATS I UTEGYM: LIIKUNTANEUVOJA PAIKALLA ULKOKUNTOSALILLA:**

Höst 2025 / Syksy 2025

### **Pojo utegym**

kl./klo 14.00-15.00

#### **Pohjan ulkokuntosali**

6.8.2025

Centrumpromenaden 4, 10420 Skuru

Keskusraitti 4, 10420 Pohjankuru



### **Svartå utegym**

kl./klo 14.00-15.00

#### **Mustion ulkokuntosali**

13.8.2025

Askersvägen 51, 10360 Svartå

Askersintie 51, 10360 Mustio

### **Bromarv utegym**

kl./klo 14.00-15.00

#### **Bromarvin ulkokuntosali**

20.8.2025

Vättlaxvägen 7, 10570 Bromarv

Vättlaxintie 7, 10570 Bromarv

### **Tenala utegym**

kl./klo 14.00-15.00

#### **Tenholan ulkokuntosali**

3.9.2025

Tunnelstigen, 10520 Tenala

Tunnelipolku, 10520 Tenhola



Parkgymnastik samt idrottsledare på utegym arrangeras i maj-juni 2026. Närmare information i vårens elektroniska broschyr.

Puistojumppaa ja ohjaaja paikalla ulkokuntosalilla touko-kesäkuussa 2026. Lisätietoja kevään sähköisessä esitteessä.





## Vinterbad

Bastun är påkopplad tisdagar och fredagar kl. 14.00–21.00

Vinterbadssäsongen pågår 1.10–30.4. Vinterbadsnyckel kvitteras ut från simhallskassan, Flemingsgatan 19. Säsongsavgiften är 90 euro från och med 1.1.2025. Första gången betalas också nyckelpant 25 euro, vilket betalas tillbaka till kundens bankkonto efter att nyckeln returnerats.

Från och med säsongen 2025 kommer vinterbadsavgiften inte att faktureras utan den betalas i simhallskassan! Detta kommer att möjliggöra betalning även med motionsförmåner. Den som vill avsluta vinterbadandet bör då returnera nyckeln till simhallskassan senast under september månad. Om säsongsavgiften är obetald 1.10 inaktiveras nyckeln.

*Stallörens badinrättning, Strandallén, 10600 Ekenäs*

**Nycklarna är personliga och får inte överlåtas till övriga personer.  
Alla användare ska ha en egen nyckel.**



## Talviuinti

Sauna on päällä tiistaisin ja perjantaisin klo 14.00–21.00

Talviuintikausi on 1.10.–30.4. Talviuintiavain noudetaan uimahallin kassalta, Fleminginkatu 19. Kausimaksu on 1.1.2025 alkaen 90 euroa. Ensimmäisellä kerralla maksetaan myös avainpantti 25 euroa, joka palautetaan asiakkaan pankkitilille avaimen palauttamisen jälkeen.

Kaudesta 2025 alkaen talviuintimaksua ei laskuteta, vaan se maksetaan uimahallin kassalla. Tämä mahdollistaa maksamisen myös liikuntaeduilla. Jos haluaa lopettaa talviuinnin, avain tulee palauttaa uimahallin kassalle viimeistään syyskuun aikana. Jos kausimaksua ei makseta ennen 1.10., avain deaktivoidaan.

*Stallörenin uimala, Rantapuistikko, 10600 Tammisaari*

**Avaimet ovat henkilökohtaisia eikä niitä saa luovuttaa muille henkilöille.  
Kaikilla käyttäjillä tulee olla oma avain.**



# INFORMATION OM GRUPPERNA TIETOA RYHMISTÄ



# Gruppträning Ryhmäliikunta



## DROP-IN TERMIKORT / DROP-IN KAUSIKORTTI

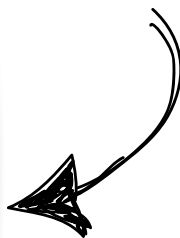
Från och med hösten 2025 kan du även köpa ett terminskort för drop-in motionsgrupperna. Kortet ger dig möjlighet att delta i alla drop-in grupper som arrangeras i Raseborg under en termin. Kortet köps från Ekenäs simhallskassa och kostar 80€.

**Observera att detta inte gäller drop-in vattengymnastik.**

Syksystä 2025 alkaen voit ostaa myös kausikortin drop-in liikuntaryhmiin. Kortilla voit osallistua kaikkiin Raaseporissa lukukauden aikana järjestettäviin drop-in-ryhmiin. Kortin voi ostaa Tammisaaren uimahallin kassalta ja se maksaa 80€.

**Huomioithan, että tämä ei koske drop-in-vesijumpaa.**

Nyhet! Uutuus!



# Gruppträning Ryhmäliikunta

## CIRKELTRÄNING / KIERTO HARJOITTELU

Cirkelträningen består av stationer där vi använder oss av såväl redskap som egen kroppsvikt. Upplägget på träningstillfällena varierar.

Kiertoharjoittelu koostuu asemista, jossa käytämme sekä välineitä että kehonpainoa. Harjoitusten rakenne vaihtelee.

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

Gruppen passar för alla personer som fyllt 70 år. Under timmen gör vi övningar som förbättrar funktionsförmågan och balansen. (15gr)

Ryhmä sopii kaikille 70 vuotta täyttäneille ihmisille. Tunnin aikana teemme harjoituksia, jotka edesauttavat toimintakykyä sekä tasapainoa. (15 krt)

## HÅLL DIG I FORM / PYSY KUNNOSSA

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

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

Har du en funktionsvariation och undrar över vilken motionsform som skulle passa dig?  
Tveka inte att ta kontakt med Julia Thurin tfn 040-183 81 17 för mera information!

Onko sinulla jokin toimintakyvyn variaatio ja mietit, mikä liikuntamuoto sopisi juuri sinulle?  
Ota epäroimättä yhteyttä Julia Thuriniin puh. 040-183 81 17 saadaksesi lisätietoja!



# Gruppträning Ryhmäliikunta

## FASCIA METHOD®

Nyhet! Uutuus!

FasciaMethod® konseptet är en finsk motionsprodukt som kombinerar myofascial rörlighetsträning, dynamisk tänjning för ansträngda muskler, rörelsekontrollträning och fasciabehandling med fasciabol. FasciaMethod passar alla som vill förbättra sin prestationsförmåga och sitt välbefinnande.

FasciaMethod®-konsepti on suomalainen liikuntatuote, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille sekä liikehallintaharjoittelu ja fasciakäsittely pallolla. FasciaMethod sopii kaikille, jotka haluavat tehokkaasti parantaa suorituskykyään ja edistää hyvinvointiaan.

## RÖRLIGHETSTRÄNING OCH STRETCH LIKKUVUUSHARJOITTELU JA VENYTTELY

Nyhet! Uutuus!

Vi fokuserar på att förbättra kroppens rörlighet, flexibilitet och återhämtning genom olika stretch- och mobilitetsövningar.

Keskitymme kehon liikkuvuuden ja palautumisen parantamiseen erilaisten venyttely- ja mobilisoivien harjoitusten avulla.

## MUSKELKONDITION LIHASKUNTO

Nyhet! Uutuus!

Muskelkonditionsövningar för hela kroppen. Övningarna görs med egen kroppsvikt. Lihaskuntoharjoitukset koko keholle. Harjoitukset tehdään oman kehon painolla.

## SALSA & LATINO

Nyhet! Uutuus!

Hjärtligt välkomna med och dansa till härliga och energiska latinorytmer: salsa, cha cha, merengue, bachata, samba m.m. Vi dansar ensam, utan par. Inga förkunskaper krävs – passar för alla som tycker om att dansa.

Lämpimästi tervetuloa mukaan tanssimaan iloisten ja energisten latinorytmien tahdissa: mm. salsa, cha cha, merengue, bachata, samba. Tanssimme yksin, ilman paria. Voit tulla mukaan ilman aiempaa tanssikokemusta – sopii kaikille tanssin ystäville!



# Gruppträning Ryhmäliikunta

## 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, cha cha och samba.

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

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

## PILATES

Pilates för nybörjare. Vi gör övningar för hela kroppen, med egen kroppsvikt. Pilates utvecklar kroppskontroll, balans, kroppsmedvetenhet, samt förbättrar styrka och obalanser i kroppen. Alternativa rörelser får du av instruktören vid behov.

Pilatesta aloittelijoille. Teemme koko kehon harjoituksia, oman kehon painolla.

Pilates kehittää kehonhallintaa, tasapainoa, kehotietoisuutta, sekä parantaa voimaa ja kehon epätasapainoa. Saat tarvittaessa ohjaajalta vaihtoehtoisia liikkeitä.

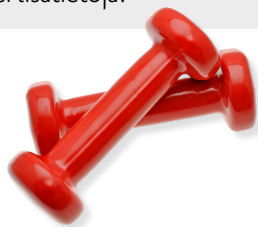
## BESTÄLLNINGSGRUPPER / TILAUSRYHMÄT

Vi erbjuder olika former av motionspass och ledd verksamhet till grupper av olika slag.

Hör av dig till vår personal för mer information!

Järjestämme erilaisia liikuntatunteja ja ohjattuja aktiviteetteja kaikenlaisille ryhmille.

Ota yhteyttä henkilökuntaamme saadaksesi lisätietoja!



# 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.

### GOTT OCH BLANDAT / HYVÄ SEKOITUS

*Nyhet! Uutuus!*

Gott och blandat är en kurs på 10ggr för vuxna. Under kursens gång kommer vi att prova på olika vattenaktiviteter så som vattengymnastik, livräddning, tekniskim, Suppama HIIT m.m.

Hyvä sekoitus on 10 kerran kurssi aikuisille. Kurssin aikana kokeilemme erilaisia vesiaktiviteetteja, kuten vesijumpaa, hengenpelastusta, tekniikkauintia, Suppama HIIT jne.







# Vattenaktiviteter för vuxna

## Vesilajit aikuisille

### TEKNIKSIM 1 / UINTITEKNIikka 1

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 1. 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 1. Harjoittelemme neljän uintityylin tekniikkaa yksityiskohtaisesti. Opetus tapahtuu isossa altaassa. Osallistuaksesi tähän kurssiin sinun kuuluu olla uimataitoinen.

### RELAX

Fredagar kl.19.30-20.45 i Ekenäs simhall (oktober-mars). Vi dämpar belysningen och spelar lugn musik. Rutchkanan, fontänen i barnbassängen och nackmassagen är stängda under den här tiden.

Perjantaisin Tammissaaren uimahallissa klo.19.30-20.45 ( lokakuu-maaliskuu).

Himmennämme valoja sekä soittamme pehmeää musiikkia.

Liukumäki, lastenaltaan suihkulähde ja niskahieronta ovat suljettuina tänä aikana.

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

En person är simkunnig då den faller i djupt vatten (huvudet under ytan) och kan simma 200 meter, varav 50 meter på rygg.

Henkilö on uimataitoinen, kun pudottuaan syvään veteen (pää pinnan alle), hän pystyy uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, joista 50 metriä selällään.

# Vattenaktiviteter för barn

## Vesilajit lapsille

### NIVÅ I / NYBÖRJÄR TASO I / ALKEIS

För barn som är minst 5 år, nybörjare, och icke simkunniga, osäkra i vattnet och inte deltagit i simskola tidigare.

Bassäng: barn- och terapibassängen

Målsättning: simma 10m (vattenvane-, vattenskicklighet-, nybörjarmärke)

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

Allas: lasten- sekä terapia-allas

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

### VATTENVANE VARHAISTAITO

För nybörjare som är vana vid vatten. Kan doppa huvudet under vatten och kan simma eller glida några meter eller deltagit i en nivå I / nybörjarsimskola förut.

Bassäng: barn- och terapibassängen

Målsättning: simma 10m (nybörjarmärke)

Aloittelijoille jotka ovat tottuneita veteen. Osaavat kastaa päänsä veden alle ja osaavat uida tai liukua pari metriä tai ovat osallistuneet alkeisuimakouluun aiemmin.

Allas: lasten- sekä terapia-allas

Tavoite: uida 10m (alkeismerkki)





# Vattenaktiviteter för barn

## Vesilajit lapsille

### 10M GRUPP 10M RYHMÄ

För barn som kan simma 10m.

Bassäng: terapi- och stora bassängen

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

Lapsille jotka osaavat uida 10m.

Allas: terapia ja iso allas

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

### NIVÅ 2 TASO 2

För barn som kan simma i stora bassängen 100m (har intressemerket från tidigare)

Bassäng: stora bassängen

Målsättning: 200m och 2 simsätt med rätt simteknik (teknikmerket, talangmerket)

Lapsille jotka osaavat uida isossa altaassa 100m (on harrastusmerkki entuudestaan)

Allas: iso allas

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

### NIVÅ 3 TASO 3

För simkunniga 200m, som avklarat talangmerket

Bassäng: stora bassängen

Målsättning: kandidat-, magister-, primusmagistermerket

Uimataitoisille 200m, jotka ovat saaneet taitomerkin

Allas: iso allas

Tavoite: kandidaatti-, maisteri-, priimusmaisterimerkki

# Vattenaktiviteter för barn

## Vesilajit lapsille

### SIMSKOLA FÖR BARN MED FUNKTIONSvariationer / UIMAKOULU LAPSILLE, JOILLA ON TOIMINTAKYVYN VARIAATIO

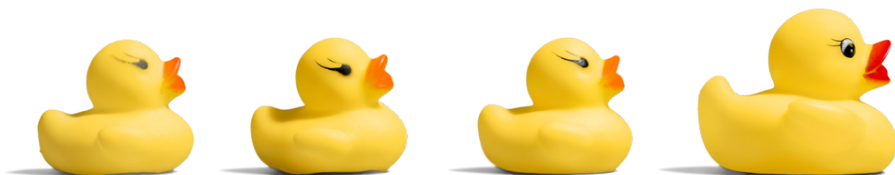
Under simskolans gång ser vi till att anpassa upplägget och aktiviteterna enligt deltagarens egna behov och färdigheter. OBS! Handledare eller annan vuxen bör ha möjlighet att delta i bassängen under samtliga tillfällen tillsammans med den anmälda deltagaren. Inträde för den vuxna är avgiftsfritt.

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

### AQUA KIDS

En kurs för barn 10 år-> som kan simma 100m. Vi övar simteknik, dykning och livräddning på ett roligt sätt. I denna kurs utdelas inga simmärken.

Kurssi lapsille, jotka ovat 10v. -> ja osaavat uida 100m. Me harjoittelemme uintiteknikkaa, sukellusta ja hengenpelastusta hausalla tavalla. Tällä kurssilla ei jaeta uimamerkkejä.



# Vattenaktiviteter för barn

## Vesilajit lapsille

### TEKNIKSIM FÖR BARN / TEKNIKKAUINTI LAPSILLE

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. Tällä kurssilla ei jaeta uimamerkkejä.

### TEKNIKSIM FÖR UNGDOMAR 13-16ÅR / TEKNIKKAUINTIA 12-16-VUOTIAILLE

*Nyhet! Uutuus!*

En kurs för 13-16 åriga , som kan simma minst 100m. Kursen strävar till att få en bättre simuthållighet och simteknik. I denna kurs utdelas inga simmärken.

Kurssi 13-16-vuotiaille, jotka osaavat uida vähintään 100 metriä. Kurssin tavoitteena on parantaa uintikuntoa ja -tekniikkaa. Tällä kurssilla ei myönnetä uintimerkkejä.

### 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 johtoahtuksena on vesiturvallisuus ja vedessä viihtyminen. Kurssilla harjoitellaan vesipelastuksen alkeita ja kehitetään uimataittoa.



# Vattenaktiviteter för barn

## Vesilajit lapsille

### SPLASH!

Är du modig i vattnet och vill utmana dig?

Gruppen är för barn som har fyllt 10 år och kan simma 200m samt dyka 10m längd.

Kursen är inriktad på längd, - djupdykningar, olika hopp och trick.

Oletko rohkea vedessä ja haluat haastaa itseäsi?

Ryhmä on lapsille jotka ovat täyttäneet 10v sekä osaavat uida 200m sekä sukeltaa pituutta 10m. Kurssi sisältää pituus, - syvyyskellusta, sekä erilaisia hyppyjä ja temppeja.

### DISTANSSIMDAGAR / MATKAUINTIPÄIVÄT

*Nyhet! Uutuus!*

Är du intresserad av att fylla din simbok med simmärken för distanser från 25 meter upp till 200 meter? Då är detta ett ypperligt tillfälle för dig att försöka nå den distans du har som målsättning.

Simläraren övervakar och godkänner/godkänner inte prestationen. Du behöver ha med din simbok. Avklarade simmärken fås av simläraren samt betalas i simhallens kassa.

Oletko kiinnostunut täyttämään uintikirjasi uintimerkeillä matkoilta 25 metristä aina 200 metriin saakka?

Tämä on erinomainen tilaisuus yrittää saavuttaa tavoitteeksi asettamasi matka.

Uimaopettaja valvoo ja hyväksyy tai hylkää suorituksen. Sinun tulee ottaa mukaan oma uintikirjasi.

Hyväksytyt uintimerkit saat uimaopettajalta ja ne maksetaan uimahallin kassalla.

### FRIDAY FUN

Friday fun betyder att under två timmar har barn som är simkunniga möjlighet att använda simhallens vattenleksaker och annan utrustning på bana 4-6. Friday fun arrangeras fredagar mellan klockan 17-19.00 (september-maj).

Välkommen med!

Friday fun tarkoittaa että uimataitoisilla lapsilla on kahden tunnin ajan mahdollisuus käyttää uimahallin vesileluja ja muita välineitä radoilla 4-6. Friday fun järjestetään perjantaisin kello 17-19.00 (syyskuu-toukokuu).

Tervetuloa mukaan!

# MOTIONSGRUPPER LIIKUNTARYHMÄT





# MÅNDAG / MAANANTAI

## Lavis\*

kl. / klo 09.00-09.45

1.9.2025 - 8.12.2025

Brankis, Centralgatan 63, Karis /

Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Drop-in 4€

## Pilates

kl. / klo 10.00-10.45

1.9.2025 - 8.12.2025

Brankis, Centralgatan 63, Karis /

Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€



## Cirkelträning / Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00

1.9.2025-8.12.2025

Raseborgsvägen 5, Ekenäs /

Raaseporintie 5, Tammisaari

Drop-in 4€

## FasciaMethod®

kl. / klo 18.10-19.10

1.9.2025-8.12.2025

Raseborgsvägen 5, Ekenäs /

Raaseporintie 5, Tammisaari

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€

Nyhet! Uutuus!



# TISDAG / TIISTAI

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

kl. / klo 08.30-09.15

Start / Aloitus 2.9.2025

Start / Aloitus 13.1.2026

15 ggr / termin

15 krt / lukukausi

Ekenäs bollhall, Flemingsgatan 19

Tammisaaren palloiluhalli, Fleminginkatu 19

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

**30€**

## Pilates

kl. / klo 09.30-10.15

**Drop-in 4€**

2.9.2025 - 9.12.2025

Raseborgsvägen 5, Ekenäs / Raaseporintie 5, Tammisaari

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

## Håll dig i form / Pysy kunnossa

kl. / klo 13.00-14.00

Start / Aloitus 2.9.2025

Start / Aloitus 13.1.2026

12 ggr / termin

12 krt / lukukausi

Ekenäs bollhall, Flemingsgatan 19

Tammisaaren palloiluhalli, Fleminginkatu 19

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

**Avgiftsfri / Maksuton**



## **ONSDAG / KESKIVIikko**

**Lavis® 30 min + Muskelkondition 15 min.**

**Lavis® 30 min. + Lihaskunto 15 min.**

*Nyhet! Uutuus!*

**kl. / klo 16.30-17.15**

3.9.2025 - 10.12.2025

Brankis, Centralgatan 63, Karis /  
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

**Drop-in 4€**

### **Pilates**

**kl. / klo 17.30-18.15**

3.9.2025 - 10.12.2025

Brankis, Centralgatan 63, Karis /  
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

**Drop-in 4€**





## TORSDAG / TORSTAI

Rörlighet och stretch

Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely.

kl. / klo 15.00-15.45

4.9-11.12.2025

Raseborgsvägen 5, Ekenäs /

Raaseporintie 5, Tammisaari

Paus / Tauko 16.10.2025

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Nyhet! Uutuus!

Drop-in 4€





# FREDAG / PERJANTAI

**Lavis®**

**kl. / klo 09.30-10.30**

5.9-12.12.2025

*Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli*

*Paus / Tauko 17.10.2025*

**Drop-in 4€**

OBS/ HUOM!

*En del av timmarna ordnas på Raseborgsvägen 5 - mer information får du av instruktören under säsongen/*

*Osa tunneista järjestetään osoitteessa Raaseporintie 5 - lisätietoja saat ohjaajalta kauden aikana*





# VATTENGYMNASTIK VESIVOIMISTELU





## Vattengymnastik, terapibassängen Vesivoimistelu, terapia-allas

Ekenäs simhall, terapibassängen / Tammisaaren uimahalli, terapia-allas  
15ggr / termin 30€ + inträdesavgift / 15krt / lukukausi 30€ + sisäänpääsymaksu

**Start vecka 35/ Aloitus viikko 35**

**Start vecka 3 / Aloitus viikko 3**

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

### MÅNDAG / MAANANTAI

25.8-1.12.2025

kl. / klo 08.15-08.45

kl. / klo 11.15-11.45

kl. / klo 11.50-12.20

### ONSDAG / KESKIVIikko

27.8-3.12.2025

kl. / klo 15.15-15.45

### TORSDAG / TORSTAI

28.8-11.12.2025 (paus/tauko 16.10)

kl. / klo 11.15-11.45

### FREDAG / PERJANTAI

29.8-12.12.2025 (paus/tauko 17.10)

kl. / klo 08.15-08.45



## Djupvattengymnastik Syvä vesi voimistelu

### TISDAG / TIISTAI

kl. / klo 16.15-16.45

kl. / klo 19.00-19.30

Stora bassängen / Iso allas

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

2.9-9.12.2025

Drop-in 2,50€

### ONSDAG / KESKIVIikko

kl. / klo 12.00-12.30

Stora bassängen / Iso allas

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

3.9-10.12.2025

De 25 första deltagarna ryms med. För att passet ska förverkligas krävs minst 3 deltagare. 25 enskilda osallistujaa mahtuu mukaan. Vähintään 3 osallistujaa vaaditaan jotta tunti toteutuu.





## Vattengymnastik, terapibassängen Vesivoimistelu, terapia-allas

### ONSDAG / KESKIVIIKKO

kl. / klo 11.15-11.45

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,  
2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

3.9-10.12.2025

De 25 första deltagarna ryms med. För att passet ska förverkligas  
krävs minst 3 deltagare.

25 ensimmäistä osallistujaa mahtuu mukaan. Vähintään 3 osallistujaa  
vaaditaan jotta tunti toteutuu.

Drop-in 2,50€

### TORSDAG / TORSTAI

kl. / klo 18.30-19.00

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,  
2,50€ + inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

4.9-11.12.2025 (paus/tauko 16.10)

De 15 första deltagarna ryms med. För att passet ska förverkligas krävs minst  
3 deltagare.

15 ensimmäistä osallistujaa mahtuu mukaan. Vähintään 3 osallistujaa  
vaaditaan jotta tunti toteutuu.

### FREDAG / PERJANTAI

kl. / klo 11.00-12.00

virtuell / virtuaalinen

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,  
inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

Start/Aloitus 1.8.2025

**Avgiftsfri / Maksuton**





# VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA VESILAJIT AIKUISILLE



## ◆ VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA VESILAJIT AIKUISILLE

### Gott och blandat / Hyvä sekoitus

Ekenäs simhall, stora bassängen, terapibassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas, terapia-allas.

10ggr / kurs 25€ + inträdesavgift

10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

**Nyhet! Uutuus!**

För att gruppen ska starta krävs min. 6 deltagare. /

Vaaditaan vähintään 6 osallistujaa jotta kurssi alkaa

#### **Anmälan/Ilmoittautuminen**

### TORSDAG / TORSTAI

11.9-20.11.2025 kl. / klo 19.30-20.15 (paus/tauko 16.10)

15.1-26.3.2026 kl. / klo 19.30-20.15 (paus/tauko 19.2)





## Suppama HIIT

Man kan beställa ett Suppama 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 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 45 min tunnin voi tilata ryhmälle, jos esimerkiksi ystävä-porukan, kollegoiden tai joukkueensa kanssa haluaa tulla pitämään hauskaa yhdessä  
Enitään 10 henk/tunti

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

Kontaktperson/Yhteyshenkilö:

Patrik Nyberg

Tfn/Puh. 040-758 57 16

patrik.nyberg@raseborg.fi

patrik.nyberg@raasepori.fi



## Tekniksim 1 / Teknikkauinti 1

*Ekenäs simhall, stora bassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas*  
*5ggr / kurs 25€ + inträdesavgift*  
*5krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu*

### ONSDAG / KESKIVIIKKO

**10.9-8.10.2025 kl. / klo 19.30-20.15**

**25.2-25.3.2026 kl. / klo 19.30-20.15**

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

## Tekniksim 2 / Teknikkauinti 2

*Ekenäs simhall, stora bassängen /*  
*Tammisaaren uimahalli, iso allas*  
*5ggr / kurs 25€ + inträdesavgift*  
*5krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu*

### ONSDAG / KESKIVIIKKO

**5.11-3.12.2025 kl. / klo 19.30-20.15**

**1.4-29.4.2026 kl. / klo 19.30-20.15**

**Anmälan / Ilmoittautuminen**





# SIMSKOLOR FÖR BARN UIMAKOULUT LAPSILLE



### **Viktig information inför anmälan till simskola:**

*En simskoleanmälan per barn per läsår (augusti-juni)*

*För att delta i en simskola måste barnet vara minst 5 år gammalt*



- Vänligen kolla barnets simförmåga samt vattenvana i bassäng innan anmälan – detta för att underlätta ditt beslut om vilken grupp barnet hör hemma i. Blir barnet anmält i en grupp på fel nivå kan det leda till en tråkig upplevelse för ditt barn och försvåra inläringen av simkunskap.
- För er som redan har en simbok: Läs noga igenom instruktionerna för diverse simmärken för att vara säker på barnets kunskap. Ta med simboken första gången ni kommer till simundervisningen. Detta är ytterst viktigt för att simläraren skall kunna planera undervisningen och veta vilket simmärke barnet ska ha som följande
- Ta i beaktande att vi i 10 meters gruppen övar mycket i stora bassängen – ifall barnet fryser lätt och hellre önskar vara i terapibassängen bör ni vänta med anmälan till 10 meters gruppen.
- För barn som tagit Intressemärket: vänligen öva uthållighet på egen hand innan anmälan görs till Nivå 2 – det är en stor förändring från att simma 25 meter till att simma 100 meter
- Vänligen anmäl barnet enligt nivå och kunskap, inte enligt den grupp kompiserna deltar i eller den klocktid/ vardag som bäst passar in i schemat – detta för att undervisningen ska bli så smidig som möjligt och individuellt ändamålsenlig.  
Vi har lagt märke till att kompisar i samma grupp kan inverka på barnets koncentration.
- I simskolor där det strävas efter simmärken är det förbjudet att använda våtdräkter samt cykloper (täcker näsa och ögon)
- Vänligen meddela i anmälningen under rubriken ”Tilläggsuppgifter” ifall barnet har något specialbehov som simläraren behöver ta i beaktande i undervisningen
- Alla våra simskolor är tvåspråkiga



## **Tärkeää tietoa ennen uimakouluun ilmoittautumista:**

*Yksi uimakouluilmoittautuminen per lapsi per lukuvuosi (elokuusta kesäkuuhun)  
jotta lapsi voi osallistua uimakouluun, hänen on oltava vähintään 5  
vuotias.*



- Varmistathan lapsesi uimataidon sekä vesitottumukset altaassa ennen ilmoittautumista: Tämä auttaa sinua päättämään, mihin ryhmään lapsesi kuuluu. Jos lapsi ilmoitetaan väärän tasoiseen ryhmään, se voi aiheuttaa lapselle kielteisiä kokemuksia ja vaikeuttaa uimataidon oppimista.
- Teille, joilla on jo uintikirja: lukekaa eri uimakoulumerkkien ohjeet huolellisesti, jotta voitte olla varmoja lapsenne kyvyistä. Tuokaa uintikirja mukanaan ensimmäisellä kerralla uimaopetukseen tullessanne. Tämä on erittäin tärkeää, jotta uimaopettaja voi suunnitella oppitunnit ja tietää, mitä uimamerkkiä lapsi tavoittelee seuraavaksi
- Huomioithan, että 10 metrin ryhmässä harjoittelemme paljon isossa altaassa - jos lapsesi palelee helposti ja haluaisi mieluummin olla terapia-altaassa, teidän tulee odottaa ilmoittautumista 10 metrin ryhmään.
- Lapset, jotka ovat suorittaneet Harrastusmerkin: harjoitelkaa kestävyyttä omalla ajallanne ennen kuin ilmoittaudutte Tasolle 2. Muutos on suuri 25 metrin uinnista 100 metrin uintiin.
- Ilmoitathan lapsesi uimaopetukseen hänen tasonsa ja kykijensä mukaan, ei sen mukaan, missä ryhmässä ystävä on tai mikä aika/viikonpäivä sopii parhaiten aikatauluunne - näin opetuksesta tulee mahdollisimman sujuvaa ja yksilöllisesti sopivaa. Olemme huomanneet, että ystävän läsnäolo samassa ryhmässä voi vaikuttaa lapsen keskittymiskykyyn.
- Uimakouluissa, joissa tavoitellaan uintimerkkejä, märkäpukujen sekä sukellusmaskien (peittää nenän ja silmät) käyttö on kiellettyä
- Kirjaathan ilmoittautumislomakkeeseen kohtaan ”Lisätietoja”, jos lapsellasi on erityistarpeita, jotka uimaopettajan on hyvä ottaa huomioon opetuksessa.
- Kaikki uimakoulumme ovat kaksikielisiä

## Hur vet jag att mitt barn kommer i rätt grupp? Miten tiedän että lapseni pääsee oikeaan ryhmään?

- Ta reda på hur långt ditt barn simmar
- Läs gruppbeskrivningarna
- Följ tabellen
- Om du ännu är osäker kontakta:

**Patrik Nyberg tfn 040-758 57 16**

**5.8.2025 kl. 14.00-15.00**

- Ota selvää kuinka pitkälle lapsesi ui
- Lue ryhmien selitykset
- Lue taulukko
- Jos vielä olet epävarma ole yhteydessä:

**Patrik Nyberg puh. 040-758 57 16**

**5.8.2025 klo 14.00-15.00**



### IMPORTANT MESSAGE

Anmälan endast till en simskolegrupp per  
läsår, för att så många som möjligt ska få  
en chans att delta.

Ilmoittautuminen vain yhteen  
uimakouluryhmään lukuvuotta kohden,  
jotta mahdollisimman monella olisi  
mahdollisuus osallistua.





# Hur vet jag att mitt barn kommer i rätt grupp?

## Miten tiedän että lapseni pääsee oikeaan ryhmään?

| Barnet simmar:<br>Lapsi ui: | Grupp:<br>Ryhmä:            | Målsättning:<br>Tavoite:                                                    |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 0-5m                        | Nivå 1/nyb<br>Taso 1/alkeis | Vattenvane-, Vattenskicklighetsmärket<br>Varhaistaito-, Vesitaitomerkki     |
| 5-10m                       | Vattenvane<br>Varhaistaito  | Nybörjarmärket<br>Alkeismerkki                                              |
| 10-50m                      | 10m<br>10m                  | Intressemärket<br>Harrastusmerkki                                           |
| 100m                        | Nivå 2<br>Taso 2            | Teknik-, Talangmärket<br>Tekniikka-, Taitomerkki                            |
| 200m<                       | Nivå 3<br>Taso 3            | Simkandidat, Sim-, Primusmagister<br>Uimakandidaatti, Uima-, Primusmaisteri |

25m längden av stora bassängen / 25m ison altaan pituus

10m längden av terapibassängen / 10m terapia-altaan pituus

## Nivå I / Nybörjar Taso I / Alkeis

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli*  
*10gg / kurs 25€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu*

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

**När? Milloin?**

### MÅNDAG / MAANANTAI

18.8-20.10.2025 kl. / klo 16.45-17.15

3.11.2025-26.1.2026 kl. / klo 16.45-17.15 (paus/tauko 22.12,29.12,5.1)

23.2-4.5.2026 kl. / klo 16.45-17.15 (paus/tauko 6.4)

### ONSDAG/KESKIVIIKKO

5.11.2025-21.1.2026kl. / klo 17.30-18.00 (paus/tauko 24.12,31.12)

### TORSDAG / TORSTAI

13.11.2025-29.1.2026 kl./klo 17.15-17.45 (paus/tauko 25.12,1.1)

### ALLA VARDAGAR / JOKA ARKIPÄIVÄ

1.6-12.6.2026 kl. / klo 09.15-09.45

Sommarsimskola  
Kesäuimakoulu





## Vattenvane Varhaistaito

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli*

*10ggr / kurs 25€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu*

**Anmälan / Ilmoittautuminen**



## Vattenvane Varhaistaito

När? Milloin?

### MÅNDAG/MAANANTAI

23.2-4.5.2025 kl./klo 17.30-18.00 (paus/tauco 6.4)

### ONSDAG/KESKIVIIKKO

20.8-22.10.2025 kl./klo 17.30-18.00

25.2-29.4.2026 kl./klo 16.00-16.30

### TORSDAG/TORSTAI

21.8-30.10.2025 kl. / klo 17.15-17.45 (paus/tauco 16.10)

### UDDA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG / PARITTOMIEN VIIKKO|EN LAUANTAI |A SUNNUNTAI

13.9-9.11.2025 kl./klo 13.00-13.30

17.1-15.3.2026 kl./klo 13.00-13.30

### JÄMNA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG / PARILLISTEN VIIKKO|EN LAUANTAI |A SUNNUNTAI

20.9-16.11.2025 kl. / klo 13.00-13.30

24.1-22.3.2026 kl. / klo 13.00-13.30



## 10m grupp 10m ryhmä

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

**Anmälan / Ilmoittautuminen**



## 10m grupp 10m ryhmä

När? Milloin?

### MÅNDAG / MAANANTAI

18.8-20.10.2025 kl./klo 16.00-16.30

3.11.2025-26.1.2026 kl./klo 16.00-16.30 (paus/tauco 22.12,29.12,5.1)

### ONSDAG / KESKIVIIKKO

20.8-22.10.2025 kl. / klo 16.45-17.15

5.11.2025-21.1.2026 kl. / klo 16.45-17.15 (paus/tauco 24.12,31.12)

25.2-29.4.2026 kl. / klo 17.30-18.00

### TORSDAG / TORSTAI

5.2-23.4.2026 kl./klo 17.15-17.45 (paus/tauco 19.2,2.4)

### UDDA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /

### PARITTOMIEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

13.9-9.11.2025 kl./klo 12.15-12.45

17.1-15.3.2026 kl./klo 12.15-12.45

### ALLA VARDAGAR / JOKA ARKIPÄIVÄ

1.6-12.6.2026 kl. / klo 9.45-10.15

Sommarsimskola  
Kesäuimakoulu



## Nivå 2 Taso 2

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli*

*10gg / kurs 30€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 30€ + sisäänpääsymaksu*

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

**När? Milloin?**

### **MÅNDAG / MAANANTAI**

**3.11.2025-26.1.2026 kl. / klo 17.30-18.00 (paus/tauco 22.12,29.12,5.1)**

### **ONSDAG/KESKIVIikko**

**20.8-22.10.2025 kl./klo 16.00-16.30**

**25.2-29.4.2026 kl./klo 16.45-17.15**

### **JÄMNA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /**

### **PARILLISTEN VIIKKO|EN LAUANTAI |A SUNNUNTAI**

**20.9-16.11.2025 kl. / klo 12.15-12.45**

**24.1-22.3.2026 kl. / klo 12.15-12.45**

### **ALLA VARDAGAR / |OKA ARKIPÄIVÄ**

**1.6-12.6.2026 kl. / klo 10.15-10.45**

Sommarsimkola  
Kesäuimakoulu





## Nivå 3 Taso 3

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli*

*10ggr / kurs 30€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 30€ + sisäänpääsymaksu*

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

**När? Milloin?**

### MÅNDAG/MAANANTAI

18.8-20.10.2025 kl. / klo 17.30-18.00

23.2-4.5.2026 kl. / klo 16.00-16.30 (paus/tauco 6.4)

### ONSDAG / KESKIVIIKKO

5.11.2025-21.1.2026 kl. / klo 16.00-16.30 (paus /tauco 24.12,31.12)





## Tekniksim för barn Tekniikkauinti lapsille

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli*

*10ggr / kurs 25€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu*

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

**När? Milloin?**

**TORSDAG / TORSTAI**

**13.II.2025-29.I.2026 kl. / klo 16.30-17.00 (paus/tauco 25.I2,I.I)**

## Tekniksim för ungdomar 13-16 år Tekniikkauintia 13-16-vuotiaille

**Nyhet! Uutuus!**

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli*

*10ggr / kurs 25€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu*

**Anmälan / Ilmoittautuminen**

**När? Milloin?**

**TORSDAG / TORSTAI**

**2.I0-II.I2.2025 kl. / klo 15.45-16.15 (paus/tauco 16.I0)**

**15.I-26.3.2026 kl. / klo 15.45-16.15 (paus/tauco 19.2)**



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

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

5ggr / kurs 25€ + inträdesavgift (personlig handledare avgiftsfritt)

5krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu (henkilökohtainen avustaja maksutta)

Anmälan / Ilmoittautuminen

**När? Milloin?**

**TISDAG/ TIISTAI**

2.9-30.9.2025 kl. / klo 16.30-17.15

13.1-10.2.2026 kl./ klo 16.30-17.15

## **SPLASH!**

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

5ggr / kurs 25€ + inträdesavgift / 5krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

**När? Milloin?**

**MÅNDAG/MAANANTAI**

11.5-8.6.2026 kl. / klo 16.00-16.45





## Junior Lifesaver

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

10ggr / kurs 25€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

**När? Milloin?**

**TORSDAG/TORSTAI**

5.2-23.4.2026 kl. / klo 16.30-17.00 (paus/tauco 19.2,2.4)

## Aqua kids

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

10ggr / kurs 25€ + inträdesavgift / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

**När? Milloin?**

**TORSDAG / TORSTAI**

21.8-30.10.2025 kl. / klo 16.30-17.00 (paus/tauco 16.10)



## Distansdagar/ Matkauintipäivät

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,  
inträdesavgift / sisäänpääsymaksu

Avgiftsfri / Maksuton

*Nyhet! Uutuus!*

**När? Milloin?**

### ONSDAG/ KESKIVIIKKO

6.5.2026 kl. / klo 17.00-18.00

### TORSDAG/ TORSTAI

7.5.2026 kl. / klo 17.00-18.00





# MOTIONSRÅDGIVNING LIIKUNTANEUVONTA



Den avgiftsfria motionsrådgivningen erbjuder individuellt stöd och verktyg för att förbättra din hälsa. Motionsrådgivaren hjälper dig att tryggt komma igång med motionen. Tillsammans diskuterar vi också kost- och sömnvanor. Motionsrådgivaren testar, stöder och vägleder dig med små steg, under en längre tidsperiod. Målsättningen är att främja välmående och uppnå en bestående 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 stöd i att vara mer fysiskt aktiv i din vardag
- ♦ Motionsrådgivningen är en tjänst för vuxna, äldre, barn, ungdomar och familjer

Vårdpersonal eller läkare kan rekommendera dig att kontakta motionsrådgivningen. Du kan även själv boka en tid genom att ringa 019 289 2181 (on och to kl. 08.00-09.00).





## ◆ 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 terveysriski: esim. ylipainoa, korkea verenpaine, kohonnut riski sairastua diabetekseen tai sydän- ja verisuonitauteihin
- ♦ Sinulle, joka liikut liian vähän ja kaipaat tukea ollaksesi fyysisesti aktiivisempi arjessasi
- ♦ Liikuntaneuvonta on palvelu aikuisille, ikäihmisille, lapsille, nuorille sekä perheille

**Terveystieteiden ammattilainen voi suositella sinua ottamaan yhteyttä liikuntaneuvontaan. Voit myös itse varata ajan soittamalla 019 289 2181 (ke ja to klo 08.00-09.00).**





# KOM MED I DANS FÖR HÄLSA!

Rörelseglädje • Kravlöshet • Gemenskap

## TULE MUKAAN DANCE FOR HEALTH RYHMÄÄN!

Liikkumisen ilo • Ei vaatimuksia • Yhteisöllisyys

Foto: delafoi.cc

# DANS FÖR HÄLSA

Dans för Hälsa är en forskningsbaserad metod som erbjuder dig möjligheten att efter skoldagen delta i danstillfällen utan några krav eller kostnader.

Under danstillfällen ligger fokus på rörelseglädje och social gemenskap.

Vi har inga uppvisningar eller uppträdanden. Vi dansar två gånger i veckan och varje danstillfälle är 75 minuter långt.

Mellanmål erbjuds (frukt) i början av varje danstillfälle.

## **För vem?**

För dig som är 13-18 år och har återkommande känningar av oro, stress, nedstämdhet, irritation, trötthet/ sömnbesvär eller ofta har ont i huvudet/ magen/ nacken/ ryggen.

Under 14-åringar bör be föräldrarna fylla i en blankett för samtycke. Blanketten fås av dansinstruktören.

## **Uppföljning**

Metodens effekt mäts med hjälp av anonyma hälsoenkäter som deltagarna fyller i på Webropol tre gånger under ett läsår.

## **För mer information**

Information om metoden och danstimarna får du av:

Dansinstruktör Charlotta Enckell

Tel. 040-185 76 03

[charlotta.enckell@raseborg.fi](mailto:charlotta.enckell@raseborg.fi).

Information om grupper och lokal verksamhet får du av:

Idrottsinstruktör Julia Thurin

Tel. 040-183 8117

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



[www.raseborg.fi/ldrott-halsomotion-och-friluftsliv/dans-for-halsa/](http://www.raseborg.fi/ldrott-halsomotion-och-friluftsliv/dans-for-halsa/)



# DANCE FOR HEALTH

Dance for Health on tutkimukseen perustuva menetelmä, joka tarjoaa sinulle mahdollisuuden osallistua tanssitunneille koulupäivän jälkeen.

Ei vaatimuksia, ei kustannuksia, eikä esityksiä. Tanssitunneilla keskitytään liikunnan iloon sekä yhteisöllisyyteen. Tanssimme kaksi kertaa viikossa ja jokainen tanssikerta kestää 75 minuuttia. Tarjoamme välipalan (hedelmiä) jokaisen tanssitunnin alussa.

## Kenelle?

Jos olet 13-18-vuotias ja sinulla on toistuvia ahdistuneisuuden, stressin, masennuksen, ärtymyksen, väsymyksen/ univaikeuksien tai toistuvien pää-, vatsa-, niska- tai selkäkipujen tuntemuksia.

Alle 14-vuotiaiden vanhemmat täyttävät suostumuslomakkeen. Lomakkeen saat tanssinohjaajalta.

## Seuranta

Menetelmän vaikuttavuutta mitataan anonyymien terveyskyselyiden avulla, jotka nuori täyttää Webropolissa kolme kertaa lukuvuoden aikana.

## Lisätietoja

Lisätietoja menetelmästä ja tanssitunneista:

Tanssinohjaaja Charlotta Enckell

Puh. 040-185 76 03

[charlotta.enckell@raasepori.fi](mailto:charlotta.enckell@raasepori.fi)

Lisätietoja ryhmistä ja paikallisesta toiminnasta:

Liikunnanohjaaja Julia Thurin

Puh. 040-183 8117

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



[www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoiu/dance-for-health/](http://www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoiu/dance-for-health/)

# KRAFT I ÅREN VOIMAA VANHUUTEEN





# VERKSAMHET

Syftet med det riksomfattande programmet Kraft i åren – hälsomotion för äldre, är att med hjälp av hälsomotion främja livskvaliteten och möjligheterna att klara sig på egen hand för äldre personer (65+), som bor hemma och har nedsatt funktionsförmåga.

## MÅLGRUPP

Äldre människor med nedsatt funktionsförmåga (65+), som kan ha:

- Svårigheter att röra på sig t.ex. minskad vistelse utomhus
- Svårigheter att stiga upp från stolen
- Minnesproblem
- Nedstämdhet eller känsla av ensamhet
- Äldre som är utsatta för riskfaktorer; t.ex. de som nyligen mist sin livspartner.



## TOIMINTA

Päämäärä: Edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (65+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystiimin avulla.

### KOHDERYHMÄ

Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet (65+), joilla on:

- Liikkumisvaikeuksia esim. ulkona liikkuminen vähentynyt
- Tuolilta ylösnousu vaikeutunut
- Alkavia muistiongelmia
- Alakuloa tai yksinäisyyden kokemusta
- Riskejä lisäävä elämäntilanne; esim. henkilöt jotka ovat juuri menettäneet elämäkumppanin.





# KARIS / KARJAA

## **Stolgymnastik / Tuolijumppa**

Tid / Aika: Måndag / Maanantai kl. / klo 14.00-15.00

Start / Alkaen 25.8.2025

Plats / Paikka: Servicehuset i Karis, Felix Froms gata 6 / Karjaan palvelutalo,  
Felix Frominkatu 6

Arrangör / Järjestäjä: Stöd för de äldre i Karis-Pojo rf / Karjaan ja Pohjan ikäihmisten tuki  
ry, Röda Korset i Karis- Pojo / Punainen risti Karjaa-Pohja

Kontaktpersoner / Yhteyshenkilöt: Eivor Heinänen och/ ja Ritva Isaksson  
tfn / puh. 040-759 4840 och/ ja 040 087 5197

Max. 20 pers. / Maks. 20 henk.



## **EKENÄS / TAMMISAARI**

### **Stavgångsgrupp / Sauvakävelyryhmä**

Tid / Aika: Torsdag / Torstai kl. / klo 10.00

Start / Alkaen: 4.9.2025

Plats för start / Aloituspaikka : Ramunderstenen / Ramunderinkivi

Arrangör / Järjestäjä: föreningen Folkhälsan i Ekenäs r.f

Gruppen promenerar i alla väder / Ryhmä kävelee joka säällä

(Björknäsgatan / Koivuniemenkatu 29/31)

Ledare Ohjaaja: Christina Virta tfn / puh. 040-823 79 45

Dorita Flinck tfn / puh. 040-593 18 98

## **BROMARV**

### **Promenadgrupp / Kävelyryhmä**

Tid / Aika: Tisdag / Tiistai kl./ klo 09.30

Start / Aloitus: 16.9.2025

Start från Bomarv kyrkparkering / lähtö Bromarvin kirkon parkkipaikalta

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Gun-Britt Strömberg tfn / puh. 044-305 8998



## **POJO / POHJA**

### **Stavgångsgrupp / Sauvakävelyryhmä**

Tid / Aika: Måndag / Maanantai kl. / klo 10.00

Start/Alkaen 1.9.2025

Plats / Paikka: Start från Pojo torget / Lähtö Pohjan torilta

Arrangör / Järjestäjä: Pojo Pensionärer rf

Kontaktperson / Yhteyshenkilö : Frank Lindholm tfn / puh. 040-541 06 60

### **Hundpromenad / Koirakävely**

Tid / Aika: Måndag/ Maanantai kl. / klo 13.00-14.30

Start / Alkaen 11.8.2025

Plats / Paikka: Start från Pojo torget / Lähtö Pohjan torilta

Arrangör / Järjestäjä:

Stöd för de äldre i Karis-Pojo rf / Karjaan ja Pohjan ikäihmisten tuki ry

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Hannele Vallas-Lindholm tfn / puh. 0400-850 842

### **Vire Lavis**

Tid / Aika: Joka toinen keskiviikko / Varannan onsdag kl. / klo 14.00- 15.00

Start / Alkaen 13.8.2025

Plats / Paikka: Sophiehemmet / Sophie-koti

Ledare / Ohjaaja: Anne-Maj Paldanius-Rehn tfn / puh. 050-341 52 16

Sittdansgympa till musik / Tuolijumppaa musiikilla



## POJO / POHJA

### **Aktiviteter för kropp och själ / Toimintaa keholle ja sielulle**

Tid / Aika: Sista torsdagen i månaden / Viimeinen torstai kuukaudessa kl. / klo  
13.00-15.00

Start / Alkaen: 25.9.2025

Plats / Pikka: Pojo bibliotek / Pohjan kirjasto

Arrangör / Järjestäjä: Pojo Pensionärer rf

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Frank Lindholm tfn / puh. 040-541 06 60

### **Promenadgrupp / Kävelyryhmä**

Tid / Aika: Torsdag/ Torstai kl. / klo 12.00-13.00.

Datum/ Päivämäärät: 21.8, 18.9, 16.10, 20.11 ja/och 11.12.2025

Startplats / Lähtöpaikka: Pojovägen 8/ Pohjantie 8

Hanna-Maria Bärlund, tfn / puh. 040 0410 175

Arrangör / Järjestäjä: Nylands Minneslots / Uudenmaan Muistiluotsi

### **Vattengymnastik / Vesivoimistelu**

Tid / Aika: Onsdag/ Keskiviikko kl. / klo 13.30-14.00

Start / Alkaen: 3.9.2025

Plats / Paikka: Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

Kontaktperson / Yhteyshenkilö:

Doris Dahlqvist tfn / puh. 050-338 37 02



## **TENALA / TENHOLA**

### **Stavgång / Sauvakävely**

Tid / Aika: Måndag / Maanantai kl./ klo 09.30

Start / Aloitus: 1.9.2025

Plats / Paikka: Start från Västeråsa / Lähtö Västeråsasta

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Kira Forsström tfn / puh. 040-725 99 02

### **Konditionssalsgrupp för äldre / Kuntosaliryhmä ikäihmisille**

Tid / Aika: Onsdag / Keskiviikko kl./ klo 10.00

Start/ Aloitus: 3.9.2025

Plats / Paikka: Tenala gym/ Tenholan kuntosali

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Benita Silenius tfn / puh. 040-523 12 79

### **Stolgymnastik / Tuolijumppa**

Tid / Aika: Onsdag / Keskiviikko kl./klo 13.00-15.00

Start/ Aloitus: 3.9.2025

Plats / Paikka: Westeråsastiftelsens klubbrum / Westeråsasäätiön klubihuone

Arrangör / Järjestäjä: Folkhälsan Tenala

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Annika Lustig tfn. / puh. 045-896 9230





Höst 2025  
Syksy 2025

# Drop-in

v.36-50

MÅNDAG / MAANANTAI

TISDAG / TIISTAI

ONSDAG / KESKIVIIKKO

TORSDAG / TORSTAI

FREDAG / PERJANTAI

## Lavis

kl. / klo 09.00-09.45

Brankis, Centrälgratan 63, Karls /  
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

## Pilates

kl. / klo 10.00-10.45

Brankis, Centrälgratan 63, Karls /  
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa  
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

## Cirkelträning Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00

Raseborgsvägen 5 / Raaseporinte 5

## Pilates

kl. / klo 09.30-10.15

Raseborgsvägen 5 / Raaseporinte 5  
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

## Salsa & Latino

kl. / klo 10.30-11.30

OBS! HUOM! 21.10-9.12.2025  
Raseborgsvägen 5, Ekenäs /  
Raaseporinte 5, Tammiisaari

## Diupvattengymnastik Syvään veden voimistelu

kl. / klo 16.15-16.45

Ekenäs simhall /  
Tammiisaaren uimahalli

## FasciaMethod

kl. / klo 18.10-19.10

Raseborgsvägen 5 / Raaseporinte 5  
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

## Vattengymnastik Vesivoimistelu

kl. / klo 11.15-11.45

Ekenäs simhall /  
Tammiisaaren uimahalli

## Diupvattengymnastik Syvään veden voimistelu

kl. / klo 12.00-12.30

Ekenäs simhall /  
Tammiisaaren uimahalli

## Lavis 30 min + Muskelcondition 15 min. Lavis 30 min. + Lihas kunto 15 min.

kl. / klo 16.30-17.15

Brankis, Centrälgratan 63, Karls /  
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa  
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

## Pilates

kl. / klo 17.30-18.15

Brankis, Centrälgratan 63, Karls /  
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa  
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

## Rörlighet och stretch Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely

kl. / klo 15.00-15.45

Raseborgsvägen 5 / Raaseporinte 5  
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

## Vattengymnastik Vesivoimistelu

kl. / klo 18.30-19.00

Ekenäs simhall /  
Tammiisaaren uimahalli



En del av timmarna ordnas på Raseborgsvägen 5 - mer information får du av instruktören under såsongen /  
Osa tunneista järjestetään osoitteessa Raaseporinte 5 - lisätietoja saat ohjaajalta kauden alkuun

## Lavis

kl. / klo 09.30-10.30

Ekenäs bollhall /  
Tammiisaaren pallotuhalli

OBS! / HUOM!

## Vattengymnastik Vesivoimistelu

kl. / klo 11.00-12.00

virtuaali / virtuaalinen

Start / Aloitus 9.8.2024

Ekenäs simhall /  
Tammiisaaren uimahalli

Inträde / sisäänpääsymaksu

Avogiftfri / Maksuton

4€

Diupvattengymnastik och Vattengymnastik 2,50€ + inträde / Syvään veden voimistelu ja vesivoimistelu 2,50€ + sisäänpääsymaksu



**[www.raseborg.fi/fritid/idrott/](http://www.raseborg.fi/fritid/idrott/)  
[www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/](http://www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/)**



Gilla oss på Facebook  
Tykkää meistä Facebookissa  
**motionliikuntaraseborg**



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

