



# Raseborgs stads idrott och hälsomotion

Ledd verksamhet hösten 2026

# Raaseporin kaupungin liikunta

Ohjattu toiminta syksy 2026

# ◆ KONTAKTUPPGIFTER YHTEYSTIEDOT

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

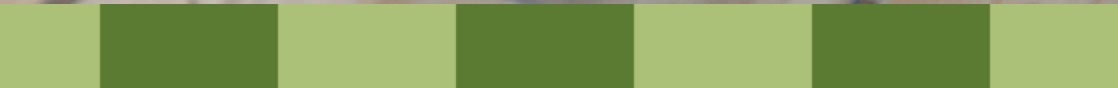


Gilla oss på Facebook  
Tyykkää meistä Facebookissa  
**Raseborgs stads Idrott hälsomotion**  
**Raaseporin kaupungin Liikunta**



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

# INFORMATION OM GRUPPERNA TIETOA RYHMISTÄ



## ◆ INFORMATION OM GRUPPERNA TIETOA RYHMISTÄ

# Gruppträning Ryhmäliikunta



## DROP-IN TERMINSKORT / DROP-IN KAUSIKORTTI

Du kan köpa ett terminkort för drop-in motionsgrupperna. Kortet ger dig möjlighet att delta i alla drop-in grupper som arrangeras i Raseborg under en termin. Kortets inköpsplats klarar per 15.8 och kostar 80€.

Säsongskortet garanterar inte automatiskt en plats till ett drop-in tillfälle. Då maxantalet deltagare till drop-in tillfället har uppnåtts är gruppen fylld. Platserna fylls i ankomstordning.

Voit ostaa kausikortin drop-in liikuntaryhmiin. Kortilla voit osallistua kaikkiin Raaseporissa lukukauden aikana järjestettäviin drop-in-ryhmiin. Kortin ostopaikka selviää 15.8. mennessä ja se maksaa 80€.

Kausikortti ei automaattisesti takaa paikkaa drop-in-tilaisuuteen. Kun drop-in-tilaisuuden enimmäisosallistujamäärä on saavutettu, ryhmä on täynnä. Paikat täytetään saapumisjärjestyksessä.





# 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 kehonpainoamme. Harjoitusten rakenne vaihtelee.

## FASCIA METHOD®

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.

Har du en funktionsvariation och undrar över vilken motionsform som skulle passa dig?

Tveka inte att ta kontakt med Julia Thurin tfn 040-183 8117 för mera information!

Onko sinulla jokin toimintakyvyn variaatio ja mietit, mikä liikuntamuoto sopisi juuri sinulle?

Ota epäroimättä yhteyttä Julia Thuriniin puh. 040-183 8117 saadaksesi lisätietoja!

## ◆ INFORMATION OM GRUPPERNA TIETOA RYHMISTÄ

# Gruppträning Ryhmäliikunta

## RÖRLIGHETSTRÄNING OCH STRETCH LIKKUVUUSHARJOITTELU JA VENYTTELY

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.

## SALSA & LATINO

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!

## PILATES

Pilates för nybörjare. Vi gör övningar för hela kroppen, med egen kroppsvikt. Pilates utvecklar kroppskontroll, balans, kroppsmidvetenhet, 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.





# 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 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.

## MUSKELKONDITIO

### LIHASKUNTO

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

## 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!

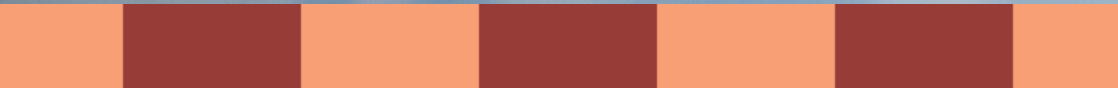
Järjestämme erilaisia liikuntatunteja ja ohjattuja aktiviteetteja kaikenlaisille ryhmille.

Ota yhteyttä henkilökuntaamme saadaksesi lisätietoja!



# Drop-in

MOTIONSGRUPPER • LIKUNTARYHMÄT





# MÄNDAG / MAANANTAI

## Lavis

kl. / klo 09.00-10.00

31.8.2026 -30.11.2026

Paus/ Tauko 12.10.2026

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

Drop-in 4€

## Pilates

kl. / klo 10.15-11.15

31.8.2026 -30.11.2026

Paus/ Tauko 12.10.2026

Brankis, Centralgatan 63, Karis /  
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa  
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€



# MÅNDAG / MAANANTAI

## FasciaMethod®

kl. / klo 12.00-13.00

31.8.2026-30.11.2026

Paus/ Tauko 12.10.2026

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14

Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€

## Cirkelträning / Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00

31.8.2026-30.11.2026

Paus/ Tauko 12.10.2026

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14

Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Drop-in 4€

## FasciaMethod®

kl. / klo 18.10-19.10

31.8.2026-30.11.2026

Paus/ Tauko 12.10.2026

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14

Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€



# TISDAG / TIISTAI

Rörlighet och stretch

Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely.

kl. / klo 13.00-13.45

1.9.2026 - 1.12.2026

Paus / Tauko 13.10.2026

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14

Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€







## TORSDAG / TORSTAI

### Salsa & Latino

kl. / klo 10.00-11.00

3.9-3.12.2026

Paus/Tauko 15.10.2026

Raseborgsvägen 5, Ekenäs /  
Raaseporintie 5, Tammisaari

Drop-in 4€

## FREDAG / PERJANTAI

### Lavis\*

kl. / klo 09.00-10.00

4.9.2026 - 4.12.2026

Paus / Tauko 16.10.2026

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14  
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Drop-in 4€

### Pilates

kl. / klo 10.15-11.15

4.9.2026 - 4.12.2026

Paus / Tauko 16.10.2026

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14  
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14  
Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€

## MÄNDAG / MAANANTAI

### Lavis

kl. / klo 09.00-10.00  
Brankis, Centralgatan 63, Karris /  
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa  
Max. 40 deltagare /maks. 40 osallistujaa  
Paus/ Tauko 12.10.2026

### Pilates

kl. / klo 10.15-11.15  
Brankis, Centralgatan 63, Karris /  
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa  
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan  
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa  
Paus/ Tauko 12.10.2026

### FasciaMethod

kl. / klo 12.00-13.00  
Ekenäs ungdomsgård, Ystadgatan 14  
Tammissaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14  
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan  
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa  
Paus/ Tauko 12.10.2026

### Cirkelträning. Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00  
Ekenäs ungdomsgård, Ystadgatan 14  
Tammissaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14  
Max. 40 deltagare /maks. 40 osallistujaa  
Paus/ Tauko 12.10.2026

### FasciaMethod

kl. / klo 18.10-19.10  
Ekenäs ungdomsgård, Ystadgatan 14  
Tammissaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14  
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan  
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa  
Paus/ Tauko 12.10.2026

## TISDAG / TIISTAI

### Rörlighet och stretch

### Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely

kl. / klo 13-13.45  
Raseborgsvägen 5, Ekenäs /  
Raseporintie 5, Tammissaari  
Eget underlag med / Oma alusta mukaan  
Max. 25 deltagare /maks. 25 osallistujaa  
Paus/ Tauko 13.10.2026



Skannaa för mera  
information!  
Skannaa  
saadaksesi lisätietoja!

## ONSDAG / KESKIVIIKKO

### Lavis+ Muskelkondition

### Lavis + Lihas kunto

kl. / klo 17.00-18.00  
Brankis, Centralgatan 63, Karris /  
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa  
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan  
Max. 35 deltagare /maks. 35 osallistujaa  
Paus/ Tauko 14.10.2026

### Pilates

kl. / klo 18.15-19.15  
Brankis, Centralgatan 63, Karris /  
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa  
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan  
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa  
Paus/ Tauko 14.10.2026

## TORSDAG / TORSTAI

### SALSA & LATINO

kl. / klo 10.30-11.30  
Raseborgsvägen 5, Ekenäs /  
Raseporintie 5, Tammissaari  
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa  
Paus/ Tauko 15.10.2026



Clilla oss på Facebook  
Tykkää meistä Facebookissa  
Raseborgs stads idrottshälsomotion  
Raseporin kaupungin Liikunta



Följ oss på Instagram  
Seuraa meitä Instagramissa  
motioniliikunta\_raseborg

## FREDAG / PERJANTAI

### Lavis

kl. / klo 09.00-10.00  
Ekenäs ungdomsgård, Ystadgatan 14  
Tammissaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14  
Max. 40 deltagare /maks. 40 osallistujaa  
Paus/ Tauko 16.10.2026

### Pilates

kl. / klo 10.15-11.15  
Ekenäs ungdomsgård, Ystadgatan 14  
Tammissaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14  
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan  
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa  
Paus/ Tauko 16.10.2026



Höst 2026 - Syksy 2026 v.36-49



[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**