



Rörelse med låg tröskel för dig som går i åk. 1-9 i Borgå

Ta chansen att träffa en barn och ungdoms-Pt som ger motionsrådgivning.

Motionsrådgivaren kan hjälpa dig att komma igång med en aktivitet som du vill prova på, hitta rörelseglädjen, och att bilda en hållbara rörelserutin.

Hur motionsrådgivningen ser ut baseras på dina intressen och mål.

Tilläggsinformation
och anmälan:

- Victoria Lindholm,
Idrottstjänster,
Borgå stad
- WhatsApp och telefon:
040 584 9752
- E-mail:
Victoria.lindholm@porvoo.fi



Rörelse med låg tröskel

Till motionsrådgivningen hör bland annat:

- ❖ Stöd till att pröva en eller flera aktiviteter
- ❖ Samla information om Borgås hobbyer
- ❖ Tips och stöd för hur man bygger en hållbar rutin

Tilläggsinformation
och anmälan:

- Victoria Lindholm,
Idrottstjänster,
Borgå stad
- WhatsApp och telefon:
040 584 9752
- E-mail:
Victoria.lindholm@porvoo.fi



MultiMove! – Gruppträning med låg tröskel för dig i åk. 8-9

Gratis gruppträning där man får chansen att testa på olika fysiska aktiviteter som erbjuds i Borgå. Det är ett brett program med gästande tränare från föreningar och företag som kan erbjuda lågtröskelgrupper inom sin egen verksamhet för att kunna fortsätta intresset.

På onsdagar kl 15:30-16:30



Färskaste uppdateringarna om aktiviteterna:

@liikuntapalvelutporvoo

@nuortenporvoo.deungasborga

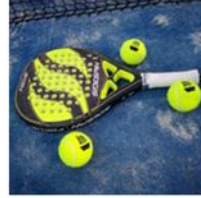
Tilläggsinformation och anmälan:

- Victoria Lindholm, Idrottstjänster, Borgå stad
- WhatsApp och telefon: 040 584 9752
- E-mail: Victoria.lindholm@porvoo.fi
- Anmälan via Borgå idrottstjänsters kursutbud på hemsidan

MultiMove program hösten 2025



3.9.
Porvoon mailapeliseura
POMPS.
Tennishallen.



8.10.
Tramola Padel



12.11.
Kangoo Jumps
Studio WS

10.9.
Gymträningens
grunder.
Idrottshallen.



15.10.
Gymträning
Verde



19.11.
Pilates
Studio WS



17.9.
Pingis med Maraton.
Kantelehuset.



22.10.
Porvoon pesäkarhut
boboll
Kokonhallen

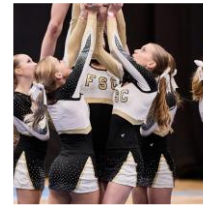
26.11.
Pilates
Studio WS



24.9.
Pingis med Maraton.
Kantelehuset.



29.10.
FunShine
Cheerleaders
Cheerleading



3.12. Sista gången
Gymträning
Verde



1.10.
Tarmola Padel



5.11
Kangoo Jumps
Studio WS

29.10.2025

Etunimi Sukunimi



Tilläggsinformation och anmälan:

- Victoria Lindholm, Idrottstjänster, Borgå stad
- WhatsApp och telefon: 040 584 9752
- E-mail: Victoria.lindholm@porvoo.fi
- Anmälan till MultiMove-gruppen via idrottstjänsternas hemsida -> Webbanmälan till motionsgrupper