

23
24

Offentligt meddelande. Delas ut till alla hushåll.

Motionera & bli uppiggad *i Borgå.*

Borgå Idrottstjänster

PORVOO  BORGÅ

Rörelseglädje för alla!

Borgå idrottstjänster ordnar året om olika motionsevenemang för stadsbor i olika åldrar och konditionskategorier.

Det kostar inte alltför mycket att delta i evenemang. Det finns mycket att välja på för människor i alla åldrar. Vi ordnar bland annat ledda motionsgrupper för personer i olika åldrar och konditionskategorier, mångsidigt program för skolelever under skolloven, simskolor, utfärder till intressanta ställen, idrottsevenemang för skolelever och många andra aktiviteter som hör samman med motion och välbefinnande.

Idrottstjänsternas ledda grupper startar vecka 35

Höstterminen: 28.8–13.12.2023

Vårterminen: 8.1–25.4.2024

Obs! Grupperna har paus

- 5.12–6.12.2023 (självständighetsdag)
- 19.2–25.2.2024 (sportlov)
- 28.3–1.4.2024 (påsklov)

Allmänt 4

Ledda motionsgrupper med låg tröskel 5

Familjer, barn och ungdomar 9

Grupper för anpassad motion 11

Övriga kurser, utfärder och idrottsevenemang 15

Vattengymnastik 18

Veckokalender 20

Borgå stads idrottstjänster

Adress Yrkesvägen 1, 3 vån, 06450 Borgå

Vi betjänar vardagar kl. 9–15.00

Web porvoo.fi/idrott-och-friluftsliv/

IG @Porvoonliikuntapalvelut

Telefon 019 520 211 (växeln)

E-post liikunta@porvoo.fi

Reservering av träningsutrymmen liikunta.tilavaraukset@porvoo.fi

Idrottstjänsternas servicenummer 020 692 270 (vid akuta problem som t.ex. stängda dörrar, planbelysning och -linjer)

Personalens kontaktuppgifter: www.porvoo.fi/idrott-och-friluftsliv

Anmälning

Anmälning till de ledde grupperna börjar tisdagen 15.8.2023 kl. 9.00.

Bindande anmälningar sker i första hand via internet på adressen:

porvoo.fi/idrott-och-friluftsliv/

Ifall det inte är möjligt att anmäla sig via internet, kan man också anmäla sig till byråsekreteraren Ann-Sofi Hedenstam via telefonnummer 040 5843 763 eller på plats vid servicekontor Kompassen mellan kl. 9.00–15.00.

Anmälningen omfattar höst- och vårterminen, ifall inget annat anmäls.



Deltagaravgifter

Deltagaravgiften skickas som räkning via post eller till OmaPosti -tjänsten. Ifall man vill betala sin avgift med motionssedlar, bör man ta fakturan man fått med sig och uppsöka stadens servicekontor Kompassen mellan kl. 9.00–15.00.

Deltagaravgiften returneras inte ifall gruppen avbryts p.g.a. för litet deltagarantal.

**Gruppen var
inte för mig.
Hur skall jag
agera?**

Ta i beaktande följande saker vid anmälningen:

- Vänligen kontrollera att alla fälten i anmälningsblanketten är korrekt ifyllda.
- I samband med anmälningen bör betalaren meddela betalarens personnummer p.g.a. stadens faktureringsförfarande. Till de kostnadsfria grupperna behöver man inte meddela personnummer.
- Platserna fylls i anmälningsordning. Det lönar sig att kolla om det lönar sig att kolla om det finns lediga platser på internet.
- Bekräftelsen av bokningen skickas till din e-post. Ifall du inte har meddelat din e-postadress får du ingen bekräftelse.
- Borgå stad förbehåller sig rätten till eventuella ändringar gällande pris, tider och tidpunkter för grupperna.

Avbokning

Avbokning till de ledde grupperna och kurserna kan man göra *inom två (2) veckor* från när grupperna har börjat. Avbokningen bör i första hand göras via e-post till adressen liikunta@porvoo.fi eller genom att ringa mellan kl. 9.00–15.00 till byråsekreteraren Ann-Sofi Hedenstam, telefonnummer 040 5843 763.

En muntlig anmälan till ledaren eller genom att bli borta från gruppen avlägsnar inte avgiftens skälighet. Ifall avbokningen inte är gjord korrekt, är avgiften skälig.



Ledda motionsgrupper med låg tröskel

Grupperna är planerade till att befrämja fysisk aktivitet, höja konditionen med handledning av professionella ledare. Från urvalet hittas låg tröskel idrottslektioner från dans till muskelkondition. Timmarna ger deltagarna glatt humör och trevlig samvaro.

Eget underlag ska tas med till timmarna.

Vuxna och seniorer

Stolgympa (hybrid) ●

En lugn träningsstund för kropp och själ, under ledning av fysioterapeut Marjo Krook på plats eller distans. Stolgympan passar även för personer med en del rörelsebegränsning. Även rörelser som känns svåra att göra då man står är lättare att göra då man sitter. Länk till timmen www.porvoo.filidrott-och-friluftsliv.

📍 Simhallens idrottssal eller på distans

📅 Mån. kl. 13.30–14.00

Förhandsanmälan för den som kommer på plats

🕒 Avgiftsfri

Hur väljer man den grupp som passar en bäst?

De vuxnas och seniorernas motionsgrupper är indelade i olika svårighetsgrader. Det finns fyra olika nivåer, från mycket lätta till utmanande. Nedan finns beskrivningar på nivåerna.

● **Motion som är lätt och med låg tröskel**

Denna grupp är avsedd för mig, som har utmaningar med balans och rörelsebegränsningar. Under timmen är vi inte nere på golvet. Jag behöver stöd att röra mig. Vid behov egen handledare.

● **Motion med lite utmaning, lätt**

Denna grupp är avsedd för mig som aktivt, som har nyligen börjat motionera och upprätthålla funktionen för vardagen. Vi hoppar inte under timmarna.

● **Rätt så utmanande motion**

Denna grupp är avsedd för mig som aktivt motionerar, som rör på sig regelbundet, och vill upprätthålla konditionen eller förbättra den.

● **Utmanade och fartfylld motion**

Denna grupp är avsedd för mig, som har bra kondition och rör på mig aktivt. Jag vill förbättra min muskelkondition och syreupptagningsförmåga. Timmen kan innehålla hopp.

Rygggympa (hybrid) ●

nyhet

En mild timme där vi försöker förstärka ryggen och inspirera var och en att röra på sig. Rörelserna utförs huvudsakligen stående och på golvet under ledning av fysioterapeut Marjo Krook. Man kan även delta på distans. Länk till timmen www.borga.fi/idrott-och-friluftsliv

📍 **Simhallens idrottssal eller på distans**

📅 Mån. kl. 14.10–14.55

Förhandsanmälan för de som kommer på plats

💶 Avgiftsfri

Lättare motionsgympa ●

Timmen består av uppvärmning samt balans- och muskelkonditionsövningar. Timmen avslutas med stretchning. Som mål är att förbättra muskelkondition, balans och rörlighet med hänsyn till förändringar som åldern för med sig. Timmen innehåller inga hopp. Timmen innehåller rörelser som görs nere på golvet.

📍 **Kokonhallen (A+B)**

📅 Mån. kl. 10.30–11.30

👤 Irene Vesterinen

💶 35 €

📍 **Tolkis allaktivitetshus**

📅 Tors. kl. 14.30–15.30

👤 Irene Vesterinen

💶 35 €

Motionsgympa ●

Timmen innehåller uppvärmning, korta och lätta stegserier, muskelkondition och en kort stretchning. Vi fokuserar oss på rörelser som upprätthåller muskelkondition både stående och på golvet.

📍 **Kokonhallen (A)**

📅 Tors. kl. 10.35–11.20

👤 Kirsi Krusberg

💶 35 €

Motionsdans ●

Vi höjer konditionen genom dans. På timmen dansar vi med traditionell logdansmusik, latinska rytmer, rock, pop mm. Vi njuter av musiken och den goda känslan som dansen ger oss samtidigt som vi höjtionen. Och det bästa är att du behöver inte ens ha ett par till dansen.

📍 Kokonhallen (A)

📅 Tors. kl. 9.45–10.30

👤 Kirsi Krusberg

€ 35 €

Lavis-logdansgympa ●

En rolig och lätt motionsform, som baserar sig på att man kombinerar logdanssteg och gympa. Lavis lämpar sig för alla och man behöver inget par eller danserfarenhet.

📍 Simhallens idrottssal

📅 Tis. kl. 10.00–10.45

Tis. kl. 10.50–11.35

👤 Eszter Osmala

€ 35 €/grupp

Motionscirkel ●

Timmen är till dig, som vill förbättra din muskelstyrka- och uthållighet, balans och rörlighet utan stegserier eller hopp. På timmen rör vi oss från punkt till punkt med ledarens handledning. Till slut har vi kroppsvårdande stretchning.

📍 Simhallens idrottssal

📅 Tis. kl. 13.45–14.45

👤 Enni Karhunen

€ 35 €

Styrkegympa ●

Styrka till din vardag! Traditionella muskelkonditionsövningar, där du med lätta rörelser förbättrar din muskelstyrka, balans och kroppskontroll med hjälp av hantlar och gummiband.

📍 Simhallens idrottssal

📅 Mån. kl. 10.30–11.15

👤 Enni Karhunen

€ 35 €

Senior thai-boxning ●

Trygg och rolig timme som höjer konditionen. Thai-boxningen förbättrar koordination, balans och rörlighet. Du behöver endast innegympakläder. I samarbete med Borgå Thaiboxing Club.

📍 Idrottshallens Thai-sal

📅 Ons. kl. 10.00–11.00 (fortsättningsgrupp)

Ons. kl. 11.05–12.05 (startgrupp)

👤 Kari Viinikainen

€ 35 €/grupp

Hållningsgympa ●

På timmen koncentrerar vi oss på att förstärka de djupa musklerna som stöder ryggrad och bäcken. Vi strävar också efter att förbättra rörligheten med mjuka och lugna rörelser. Timmens målsättning är att förbättra din kroppshållning.

📍 Simhallens idrottssal

📅 Ons. kl. 12.00–12.45

👤 Lotta Eskelinen

€ 35 €

Balans med hjälp av dans ●

Timmen är lätt och lämpar sig för alla som njuter av att röra på sig i takt med musik och vill förbättra sin koordination, muskelstyrka och balans. Timmens mål är förutom att motionera, att få energi och glatt humör till dagen.

📍 Simhallens idrottssal

📅 Tors. kl. 13.00–13.45

👤 Riikka Kekäläinen

€ 35 €



Morgonstretching ●

Morgonstretchning är ett lugnt och mjukt sätt att starta dagen. På timmen gör man korta stretchningsövningar och värmer upp lederna, beaktande den egna kroppen.

📍 Simhallens idrottssal

📅 Mån. kl. 9.30–10.15

👤 Enni Karhunen

💰 35 €

Djup stretching och avslappning ●

En avslappningsstund för kropp och själ, där vi med minutlånga stretchingar försöker minska spänningar i kroppen med rörelser som byts i långsam takt. I slutet av timmen får både kroppen och själen njuta av avslappnings- och andningsövningar på golvet.

📍 Simhallens idrottssal

📅 Ons. kl. 13.00–13.45

👤 Lotta Eskelinen

💰 35 €

Rörlighet och kroppsvård ●

Dina viktigaste stödmuskler i vardagslivet förstärks, din muskelbalans utvecklas och rörligheten förbättras med hjälp av mångsidiga övningar runt kroppskontroll.

📍 Simhallens idrottssal

📅 Tors. kl. 14.00–14.45

👤 Riikka Kekäläinen

💰 35 €

Kroppsvård med stretching ●

På timmen görs aktiva stretchningar, både stående och på golvet. Timmen upprätthåller rörligheten. Rörelserna görs i egen takt med hjälp av andning. Rörelserna kan göras i egen takt, och vi använder andningen till hjälp.

📍 Kokonhallen (A+B)

📅 Tors. kl. 11.25–12.10

👤 Kirsi Krusberg

💰 35 €

Självständiga grupper

Deltagarna kan fritt använda idrottsutrymmet men ingen ledare finns på plats.

Konditionssal 2.10.2023–30.5.2024

📍 Idrottshallen

📅 Mån. kl. 15.00–16.30

Tis. och tors. kl. 14.00–15.30
(damer)

Tis. och tors. kl. 15.30–17.00
(herrar)

Boccia 29.8.2023–31.5.2024

📍 Kokonhallen (B)

📅 Tis. kl. 8.00–10.00

Ons. kl. 11.00–12.30

Fre. kl. 12.00–14.00

📍 Aurorahallen

📅 Tors. kl. 11.00–12.30

Badminton 29.8.2023–30.5.2024

📍 Kokonhalli (B+C)

📅 Tis. kl. 10.00–11.00

Tors. kl. 8.00–9.45

Ingen
deltagaravgift.
Ingen
förhandsanmälan.



Motionsglädje
för hela
familjen!

Familjer, barn och ungdomar

Syftet med motionsgrupperna är att göra det möjligt för barn och unga att få fysiska framgång och insikt samt att introducera barnet till idrottsaktiviteter. Familjemotion ger barn och vuxna en möjlighet att röra på sig tillsammans.

För familjer

Mamma & barngymnastik

Man fokuserar sig på att röra sig tillsammans med barnet. Samtidigt är det mammas egen stund för kroppsstärkning och muskelunderhåll under ledning.

Obs! Anmälning till grupperna skilt för höst- och vårterminen. Vårterminens anmälningar börjar **tis. 2.1.2024 kl. 9.00.**

📍 Simhallens idrottssal

📅 Ons. kl. 10.00–10.45

(barn i 2–6 månaders ålder)

Ons. kl. 11.00–11.45

(barn i 7–12 månaders ålder)

👤 Lotta Eskelinen

💰 22,50 €/grupp

Småttingar och föräldrar (2-åringar)

En gemensam gympatimme för en förälder och ett barn som ger stunder av framgång och glädje genom olika lekar och banor. Det är bra att ha kläder och skor som passar för träning, både för den vuxna och barnet.

📍 Eklöfska skolan, Tolkis

📅 Mån. kl. 16.30–17.15

👤 Angelika Matlanga

💰 45 €

Föräldra-barngymnastik (3–4-åringar)

En gemensam gympatimme för en förälder och ett barn med stunder av framgång och glädje genom olika lekar och spel. Det är bra att ha kläder och skor som passar för träning, både för den vuxna och barnet.

📍 Huhtisten koulu

📅 Ons. kl. 18.00–18.45

👤 Ruben Westerlund

💰 45 €

📍 Kokonhallen (A)

📅 Tors. kl. 16.30–17.15

👤 Ruben Westerlund

💰 45 €

Barnens mini-idrottsvärld

Fri, fartfylld motion och lek för 0–6 åringar. Verksamheten övervakas men ingen handledning ordnas. Varje barn bör ha en ansvarig vårdnadshavare under hela vistelsen i idrottsvärlden.

Höstterminen 5.9–12.12.2023 & vårterminen 9.1–25.4.2024. *Obs! Ordnas inte 5.12, 20.2, 22.2, 28.3*

📍 Kantele-huset, Vårberga

📅 Tis. & Tors. kl. 9.00–10.30

€ Ingen deltagaravgift

Barnens idrottsvärld

Barnens idrottsvärld är fri och fartfylld motion och lek för 0–10 åringar. Verksamheten övervakas men ingen handledning ordnas. Varje barn bör ha en ansvarig vårdnadshavare med sig som ansvarar för barnet under hela vistelsen i idrottsvärlden. Verksamheten ordnas i samarbete med idrottsföreningar.

Höstterminen 10.9–10.12.2023 & vårterminen 14.1–21.4.2024. *Obs! Ordnas inte 3.3, 24.3, 31.3.*

📍 Kokonhallen

📅 Sön. kl. 10.00–12.00

€ Ingen deltagaravgift

Barn, 4–11-åringar

Knatteklubbar

Medryckande och glad motion med olika teman. Vi leker, gör konster och använder vår fantasi.

📍 Huhtisten koulu

📅 Ons. kl. 17.00–17.45 (4–6-åringar)

👤 Ruben Westerlund

€ 35 €

📍 Kerko (Jokilaakson koulu)

📅 Tis. kl. 17.00–17.45 (4–5-åringar)

Tis. kl. 17.50–18.35 (6–7-åringar)

👤 Erja Kaihevaara

€ 35 €/grupp

📍 Sannäs skola

📅 Tis. kl. 17.00–17.45 (4–5-åringar)

Tis. kl. 17.50–18.35 (6–7-åringar)

👤 Sofia Valasti

€ 35 €/grupp

Minininjor (5–6-åringar)

Snabb och energisk fart och fläng, där barnets kroppskontroll, hastighet och styrka utvecklas omedvetet. Gruppen övar grundläggande rörlighetsfärdigheter med mångsidiga ninjaliknande metoder.

📍 Eklöfska skolan, Tolkis

📅 Mån. kl. 17.20–18.05

👤 Angelika Matlanga

€ 35 €

📍 Kokonhallen (A)

📅 Tors. kl. 17.20–18.05

👤 Ruben Westerlund

€ 35 €

Ninjor (7–8-åringar)

Snabb och energisk fart och fläng, där barnets kroppskontroll, hastighet och styrka utvecklas oupptäckt. Gruppen övar grundläggande rörlighetsfärdigheter med ett brett utbud av ninjaliknande metoder.

📍 Eklöfska skolan, Tolkkinen

📅 Mån. kl. 18.10–18.55

👤 Angelika Matlanga

€ 35 €

📍 Kokonhallen (A)

📅 Tors. kl. 18.10–18.55

👤 Ruben Westerlund

€ 35 €

Äventyrsklubbar (8–11-åringar)

I de här klubbarna kan barnen mångsidigt pröva på olika idrottsaktiviteter i form av spel och lekar.

📍 Sannäs skola

📅 Tis. kl. 18.40–19.20

👤 Sofia Valasti

€ 35 €

📍 Kerko (Jokilaakson koulu)

📅 Tis. kl. 18.40–19.20

👤 Erja Kaihevaara

€ 35 €

Grupper för anpassad motion

Anpassad motion är för personer som har en funktionsnedsättning, en sjukdom eller en social situation som gör det svårt att delta i det allmänna utbudet av motionsgrupper. Vi erbjuder ett mångsidigt urval av grenar, vid behov med justeringar. Vi ordnar motionsgrupper för barn, vuxna och seniorer. De anpassade motionsgrupperna är *gratis*.

Balansskola ●

Målet med balansskolan är att förbättra muskelkondition och balans så att risken för att falla minskar. Man rör på sig säkrare, ökar initiativkraften och funktionsförmågan. Rädslan för att röra på sig minskar. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

📍 Idrottssal, Borgmästargatan 14 (ingång från innergården)

📅 Mån. kl. 9.00–10.30

👤 Christian Bremer

📍 Kantele-huset, Vårberga

📅 Tis. kl. 14.30–15.30

👤 Ella Sundström

📍 Idrottshallen, nedre salen

📅 Ons. kl. 13.30–15.00

👤 Enni Karhunen

📍 Allaktivitetshuset, Gammelbacka

📅 Ons. kl. 12.00–13.00

👤 Ella Sundström

Copd-grupp ●

Vi effektiviserar lungornas funktionsförmåga och stärker andningsmusklerna genom konditionssalsträning. Timmen innehåller uppvärmning, träning och stretchning. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

📍 Kokonhallen, konditionssalen

📅 Ons. kl. 12.00–13.00

👤 Christian Bremer

Sittvolleyboll & curling ●

Sittvolleyboll passar för personer som inte kan stå och spela. Spelet spelas med badmintonracket och ballonger. Curling går ut på att föra curling-stenen så nära spelmattans mitt som möjligt. Med detta spel tränar man riktning och avstånd samt noggrannhet och motorik. Kom och bekanta dig med grenarna! *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

📍 Kokonhallen (A)

📅 Tors. kl. 13.00–14.00

👤 Christian Bremer

Mentalvård med motion ●

nyhet

Kom med och spela boll (korgboll, fotboll, innebandy med mera). Gruppen får själv berätta sina önskemål. Via motion lösgörs hormoner som lindrar depression och ångest. Utgångsläget för motion borde vara att lite motion är bättre än ingen motion. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

📍 Idrottshallen

📅 Mån. kl. 15.00–16.00

👤 Christian Bremer

Innebandyklubb ●

Spel och träning i trevligt sällskap. Gruppen är avsedd för specialgrupper. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

📍 Aurorahallen

📅 Mån. kl. 13.00–14.00

👤 Christian Bremer & Ella Sundström

Gånginnebandy ●

Gånginnebandy är på alla sätt precis som vanlig innebandy, men det är förbjudet att springa. Gånginnebandy passar därför särskilt för äldre personer. Skilda grupper för män och kvinnor. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

📍 Aurorahallen

📅 Ons. kl. 13.30–14.30 (herrar)

👤 Christian Bremer

📅 Tors. kl. 10.00–11.00 (damer)

👤 Ella Sundström

Övrig anpassad motion

för personer med intellektuell funktionsnedsättning

📍 Centralidrottsplanen
📅 21–23.8. kl. 9.30–10.30

Friidrottstävlingar, för personer med intellektuell funktionsnedsättning

📍 Centralidrottsplanen
📅 Tors. 24.8. kl. 9.00

Anpassad idrottsvärld

📍 Kokonhallen (A + B)
📅 Tors. 14.12. kl. 9.00–11.30

Bocciaturnering

📍 Kokonhallen (A–C)
📅 Fre. 15.12. kl. 9.00–14.00

Innebandyturnering för personer med intellektuell funktionsnedsättning

📍 Aurorahallen och Kokonhallen
📅 Mån. 18.12. kl. 9.00–15.00

Skidtävling för personer med intellektuell funktionsnedsättning

📍 Aurorahallen
📅 Fri. 8.3 kl. 10.00

Fotbollsturnering för personer med intellektuell funktionsnedsättning

📍 Kokons konstgräs
📅 Mån. 27.5 kl. 9.00–14.00

Tilläggsinfo ger specialidrottsinstruktör
Christian Bremer
christian.bremer@porvoo.fi

Gångfotboll ●

Gångfotbollen lämpar sig särskilt för äldre och personer med rörelsehinder. Det är inte tillåtet att löpa eller ta fysisk kontakt. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

📍 Aurorahallen
📅 Tis. kl. 12.00–13.00
👤 Ella Sundström

Skridskoåkning ●

Spel eller fri skridskoåkning både för män och kvinnor. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

📍 Kokon ishall
📅 Mån. kl. 11.00–12.00
👤 Christian Bremer

Parkinsonsgrupp ●

Strävar efter att med olika former av motion fördröja utvecklingen av symptom hos människor med Parkinsons sjukdom. Samtidigt blir det lättare att klara av vardagssysslorna självständigt. I grupp förbättras även sinnesläget. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

📍 Simhallens idrottssal
📅 Tis. kl. 15.00–15.45
👤 Enni Karhunen

Idrottsklubb för barn med specialbehov

Rolig och mångsidig motion samt trevliga lekar för barn med specialbehov som rör sig självständigt. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

📍 Kvarnbackens skola
📅 Ons. kl. 17.00–17.45
👤 Christian Bremer & Ella Sundström

Idrottsklubb för a-gruppen

I klubben bekantar man sig med olika bollspel och idrottsgrenar. Gruppen är avsedd för barn med ADHD/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i lågstadieåldern. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

📍 Kvarnbackens skola
📅 Ons. kl. 17.45–18.30
👤 Christian Bremer & Ella Sundström

Tekniksimskola

Gruppen är avsedd för barn och ungdomar. Deltagarna bör kunna simma i djupt vatten minst 10 meter. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

📍 Simhallen

📅 Tors. kl. 15.00–15.30 (1–4 kl.)

Tors. kl. 15.30–16.00 (5 kl. ->)

👤 Pilvi Rynänen

Motion för barn med grav funktionsnedsättning

Motoriska övningar och kroppskontrollträning med hjälp av olika redskap. Grupperna samlas på udda veckor. Skilda grupper för finsk- och svenskspråkiga. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

📍 Kokonhallen (A)

📅 Tis. kl. 9.15–10.00 (finskspråkiga)

Tis. kl. 10.00–10.45 (svenskspråkiga)

👤 Christian Bremer & Ella Sundström



Motionskaffe

Kom med till Kokonhallen och motionera. Vi spelar bl.a. pickleball, pingis, curling, boccia och promenerar. Deltagandet är gratis, efter att ha motionerat bjuds deltagarna på kaffe. Ingen förhandsanmälan.

📅 Höstterminen, torsdagar

7.9, 5.10, 9.11, 7.12.2023
kl. 14.00–16.00

📅 Vårterminen, torsdagar

11.1, 1.2, 7.3, 4.4.2024
kl. 14.00–16.00.

Tilläggsinfo: specialidrottsinstruktör
Christian Bremer
christian.bremer@porvoo.fi
tfn 040 0944 096

Kompispromenader

Från August Eklöf park 15.8 och 22.8.2023

- Tisdagar kl. 10.00–11.00. Start från August Eklöf park med en idrottsinstruktör. *Ingen förhandsanmälan.*

Virvik rutten 25.8.2023

- Start kl. 10.00 från Kokonhallen med buss till Virvik. Utmanande rutt, ca 7,3km. Bussen är tillbaka vid Kokonhallen ca kl. 13.30
- Du kan också ta med vandringsstavar. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

Hammars friluftsled 1.9.2023

- Start kl. 10.00 från Kokonhallen och med bussen till Koddervik näridrottsplats. Därifrån tar vi den lättframkomliga Hammars friluftsleden tillbaka till Kokonhallen. En idrottsinstruktör följer med på promenaden. Rutten är 9 km.
- Vid friluftsleden finns näridrottsplatser, sevärdheter och kulturobjekt. Några objekt nås endast längs en skogsstig. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

Anmälningarna till Virviks rutten och Hammars friluftsled börjar måndagen den 7.8.2023 kl. 9.00 i adressen www.porvoo.fi/idrott-och-friluftsliv/ eller Christian Bremer tel. 0400944096

Humla stugan 8.9–27.10.2023

- Fredagar kl. 10.00 start från Humlavägens och Rönnevägens korsning (vid hundparken). Rutten är ca 7,7 km. En idrottsinstruktör följer med på promenaden. *Avgiftsfri, förhandsanmälan.*

Tilläggsinfo ger specialidrottsinstruktör
Christian Bremer
christian.bremer@porvoo.fi
tfn 040 0944 096

Övriga kurser, utfärder och idrottsevenemang

Idrottstjänsterna ordnar introduktioner till olika grenar, kurser, utfärder och motionsevenemang året om.

Sportkursen 7–11-åringar

Syftet med kursen är att prova olika grenar. Kursen hålls sex gånger under hösten. Den är avsedd för 7–11-åringar barn och deras vårdnadshavare. Borgås idrottsföreningar kommer att hålla timmarna. Kursen ger möjlighet att hitta en ny hobby.

Kursen på hösten (6 gånger) 30.10–4.12.2023

📍 Kokonhallen (B)

📅 Mån. kl. 17.00–18.00

€ 20 €

Anmälningarna börjar tisdagen 15.8.2023 kl. 9.00, på adressen www.porvoo.fi/idrott-och-friluftsliv

Kursen på våren (6 gånger) 26.2–8.4.2024, men inte 1.4

📍 Kokonhallen (B)

📅 Mån. kl. 17.00–18.00

€ 20 €

Anmälningarna börjar tisdagen 2.1.2024 kl. 9.00, på adressen www.porvoo.fi/idrott-och-friluftsliv

Vattenlöpningsintro 9.9.2023

I intron går vi igenom vattenlöpningsens olika tekniker och variationer.

Anmälningarna börjar tisdagen 15.8.2023 kl. 9.00, på adressen www.porvoo.fi/idrott-och-friluftsliv

📍 Simhallen

📅 Lör. 9.9 kl. 11.15–12.00

€ 7,50 € (innehåller lånande av vattenlöpningsbälte)

Vattenlöpningsintro 13.1.2024

I intron går vi igenom vattenlöpningsens olika tekniker och variationer.

Anmälningarna börjar tisdagen den 2.1.2024 kl. 9.00, på adressen www.porvoo.fi/idrott-och-friluftsliv

📍 Simhallen

📅 Lör. 13.1 kl. 11.15–12.00

€ 7,50 € (innehåller lånande av vattenlöpningsbälte)

Från gång till löpning

Kom med och få upp pulsen och lär dig hur du sakta kan övergå från gång till löpning på ett roligt sätt. På kursen lär du dig också om löpningens nytta, löpteknikens grunder, styrketräning för löpare, om andning och puls. Också att även DU kan!

Kursen på hösten (6 gånger) 30.8–4.10.2023

📍 Samling vid simhallens entre

📅 Ons. kl. 16.30–17.30

👤 Lotta Eskelinen

€ 20 €

Anmälningarna börjar tis. 15.8.2023 kl. 9.00, på adressen www.porvoo.fi/idrott-och-friluftsliv

Kursen på våren (6 gånger) 21.3–24.4.2024

📍 Samling vid simhallens entre

📅 Ons. kl. 16.30–17.30

👤 Lotta Eskelinen

€ 20 €

Anmälningar fr.o.m. tis. den 2.1.2024 kl. 9.00, i adressen www.porvoo.fi/idrott-och-friluftsliv

Beväringarnas konditionskurs

Borgå idrottstjänster erbjuder blivande beväringar möjlighet att förbättra sin kondition innan tjänstgöringen i armén börjar. Kursen innehåller bl.a. hur man förbättrar sin uthållighetskondition, förbättrar sin simkunnighet samt styrketräning. Inga förhandskunskaper krävs. Mera information om kurserna ger specialidrottsinstruktör Christian Bremer, christian.bremer@porvoo.fi

Anmälningarna börjar tis. den. 2.1.2024 kl. 9.00 i adressen www.porvoo.fi/idrott-och-friluftsliv

- **Bekanta dig med styrketräning och hälsosam kost** 27.2–26.3.2024, Kokonhallen kl. 20.00–21.00
- **Simkunnighet till en ny nivå** 2.4–30.4.2024, simhallen kl. 20.00–21.00
- **Bollsporter för uthållighetskondition** 7.5–4.6.2024, Kokon konstgräs kl. 20.00–21.00

Vandringsutfärd

Idrottstjänsterna ordnar en vandringsutfärd söndag **25.9.2023** och **19.5.2024**.

Utfärdsmalet, startplatsen och deltagaravgiften meddelas närmare utfärdsdagen. Avfärd från turisthållplatsen, Fredsgatan 20. Deltagaravgiften faktureras och den inkluderar transporten samt reseledarnas tjänster. Tag med egen väggkost.



Bolagsserier

Bolagsidrott är populärt i Borgå och i den deltar årligen hundratals motionärer. Idrottstjänsterna ordnar bollserier i rinkbandy, innebandy och fotboll. Laget behöver inte vara en registrerad förening utan kan vara t.ex. ett arbetsplatslag. Dock ska spelarna vara borgåbor. Deltagaravgift 100€/lag + domaravgifter.

- **Innebandyserierna 2023–2024**
Anmälning senast **30.8**, serier för män och kvinnor.
- **Rinkbandyserier 2023–2024**
Anmälning senast **22.11**, serier för män.
- **Fotbollsserier 2024**
Anmälning senast **12.4**, serier för män och kvinnor.

I samband med elektronisk anmälan uppges kontaktpersonens namn, adress, tfn samt spelarnas namn. Också faktureringsadress bör uppges. Dessutom bör man uppges antingen FO-nummer eller fakturamottagarens personsignum. Spelarförteckningen kan kompletteras senare.

Se närmare regler för bolagsserierna www.porvoo.fi/idrott-och-friluftsliv

Tilläggsinfo ger också Ella Sundström, ella.sundstrom@porvoo.fi

Skridskoåkning för allmänheten

För allmänheten reserveras turer i Kokon ishall, på stora konstisen och på Näse konstisbana.

Se närmare information och tidtabell från TIMMI-reserveringskalendern på www.borga.fi/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv

Dessutom finns det extra turer för allmänheten dagtid på vardagar under skolornas lov.

Verksamhet under skolornas lov

Idrottstjänsterna ordnar mångsidigt program, t.ex. utfärder och läger under skolornas lov. Läs mera www.porvoo.fi/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv



Kom och pigga upp dig!

Simhallen erbjuder moderna förhållanden för rekreations-, motions- och tävlings-simmare. I hallen ordnas simskolor för barn och vuxna och olika motionsgrupper för seniorer och personer i arbetsför ålder. Motionspassen ordnas både i vattnet och i gympasalen.

Kontaktinformation

Adress Linnankoskigatan 2–6, 06100 Borgå

Öppethållningstider måndag–fredag. kl. 6.15–21.00, lördag–söndag kl. 10.30–18.00

Telefon (019) 520 24 61

Web porvoo.fi/sv/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv/borgasimhall/

Motionsgrupper i simhallen

Höstterminen 28.8–13.12.2023

Vårterminen 8.1–28.4.2024

Obs! Grupperna har paus:

- 5–6.12.2023 (självständighetsdag)
- 28.3–1.4.2024 (påsklov)

Vattengymnastik för seniorer

Ledd gymnastik som är mjuk och behaglig för lederna. I vattengymnastiken rör man på sig både med och utan redskap. På så sätt får man variation och effekt i sina rörelser.

Bassängens djup 138 cm med undantag av tisdagar kl. 11.00–11.30 då djupet är 132 cm.

Under djupvattengymnastiken är bassängdjupet 380 cm. Vid djupvattengymnastiken använder man ett vattenlöpningsbälte.

Anmälning

Du kan reservera din plats i vattengympa till grunt vatten för seniorer genom att före respektive tillfälle skriva ditt namn på listan som finns i simhallens aula. Det här gäller grupperna som ordnas på tisdagsmorgnar, onsdag- och torsdagseftermiddagar. Listorna läggs fram tisdag kl. 8 (morgonens gympa) och onsdag, torsdag kl. 14.15 (eftermiddagens gympa).

Deltagaravgift

Deltagaravgift 3,50 €, inkluderar simning.

Vattengympa för seniorer		
Mån.	kl. 15.00–15.30	Djupvatten ● Eszter Osmala
Tis.	kl. 6.45–7.15	Vattengympa ● Eszter Osmala
	kl. 8.45–9.15	Vattengympa ● Kati Nikkanen
	kl. 9.30–10.00	Vattengympa ● Kati Nikkanen
	kl. 10.15–10.45	Vattengympa ● Kati Nikkanen
	kl. 11.00–11.30	Vattengympa ● Kati Nikkanen
Ons.	kl. 15.00–15.30	Vattengympa ● Vivian Seunavaara
Tors.	kl. 9.00–9.30	Djupvatten ● Enni Karhunen
	kl. 15.00–15.30	Vattengympa ● Kati Nikkanen

Simhallens motionsgrupper

Målet med simhallens motionsgrupper är att främja hälsan och att höja konditionen. Du kan delta i grupperna även om du inte har någon tidigare erfarenhet av motion. Kom med!

Anmälning & avbokning

Anmälan till simhallens motionsgrupper sker via adressen www.porvoo.fi/kultur-och-fritid/idrott-och-motion/borgå-simhall. Här hittar du även en beskrivning på vad timmarna innehåller.

Höstens anmälningsdagar är

- Mån. 21.8 fr.o.m. kl. 12.00
- Mån. 25.9 fr.o.m. kl. 12.00
- Mån. 30.10 fr.o.m. kl. 12.00

Du kan avboka din plats via anmälingssystemet före kl. 12 den dag då gruppen samlas.

Avbokningen lyckas om du gett din e-postadress i samband med anmälan. Efter kl. 12 kan du avboka genom att ringa till simhallens kassa tfn 019 5202 461. Om du inte avbokar din anmälan debiteras deltagaravgiften normalt.

Deltagaravgift

Deltagaravgift 7,50 € eller 70 €/10 gånger, inkluderar simning.

Ledda motionsgrupper		
	Bassänggrupper	Grupper i salen
Mån.	AquaPulse ● kl. 19.15–20.00 Satu Partanen	Basic ● kl. 17.00–17.50 Satu Partanen
		Strong ● kl. 18.00–19.00 Satu Partanen
		Balance ● kl. 19.30–20.20 Mira Oras
Tis.	AquaSplash ● kl. 16.15–17.00 Enni Karhunen	Stark kropp ● kl. 17.30–18.20 Tarja Paanola
		Kettlebell ● kl. 18.30–19.20 Tarja Paanola
Ons.	AquaDeep ● kl. 18.00–18.45 Vivian Seunavaara	Zumba ● kl. 18.00–18.50 Satu Partanen
		Pumppi ● kl. 19.10–20.00 Vivian Seunavaara
Tors.	AquaCircuit ● kl. 19.00–19.45 Kati Nikkanen	FasciaMethod ● kl. 17.45–18.35 Kati Nikkanen
Lör.		PowerCore ● kl. 11.00–11.50 Minna Penttinen

Veckokalender för ledd motion

Måndag

Kokonhallen		
10.30–11.30	Lättare motionsgympa ● Irene Vesterinen	35 €/höst- och vårterminen
Simhallens idrottssal		
9.30–10.15	Morgonens stretching ● Enni Karhunen	35 €/höst- och vårterminen
10.30–11.15	Styrkegympa ● Enni Karhunen	35 €/höst- och vårterminen
13.30–14.00	Stolgympa/hybrid ● Marjo Krook	Avgiftsfri
14.10–14.55	Rygggympa/hybrid ● Marjo Krook	Avgiftsfri
17.00–17.50	Basic ● Satu Partanen	7,50 €/gång
18.00–19.00	Strong ● Satu Partanen	7,50 €/gång
19.30–20.20	Balance ● Mira Oras	7,50 €/gång
Simhallens bassäng		
15.00–15.30	Djupvatten ● Eszter Osmala	3,50 €/senior
19.15–20.00	AquaPulse ● Satu Partanen	7,50 €/gång
Eklöfska skolan, Tolkis		
16.30–17.15	Småttingar och föräldra 2-åringar Angelika Matlanga	45 €/höst- och vårterminen
17.20–18.05	Minininjor 5–6-åringar Angelika Matlanga	35 €/höst- och vårterminen
18.10–18.55	Ninjur 7–8-åringar Angelika Matlanga	35 €/höst- och vårterminen
Borgmästargatan 14		
9.00–10.30	Balansskola/anpassad motion ● Christian Bremer	Avgiftsfri
Aurohallen		
13.00–14.00	Innebandyklubb/anpassad motion ● Christian Bremer & Ella Sundström	Avgiftsfri
Jäähalli		
11.00–12.00	Skridskoåkning/anpassad motion ● Christian Bremer	Avgiftsfri
Idrottshallen		
15.00–16.00	Mentalvälstånd med motion/ anpassad motion ● Christian Bremer	Avgiftsfri

Tisdag

Kokonhallen		
9.15–10.00	Motion för svårt handikappade, fi /udda veckor Christian Bremer & Ella Sundström	Avgiftsfri
10.00–10.45	Motion för svårt handikappade, fi /udda veckor Christian Bremer & Ella Sundström	Avgiftsfri
Simhallens idrottssal		
10.00–10.45	Lavis ● Eszter Osmala	35 €/höst- och vårterminen
10.50–11.25	Lavis ● Eszter Osmala	35 €/höst- och vårterminen
13.45–14.45	Motionscirkel ● Enni Karhunen	35 €/höst- och vårterminen
15.00–15.45	Parkinson-grupp/anpassad motion ● Enni Karhunen	Avgiftsfri
17.30–18.20	StarkKropp ● Tarja Paanola	7,50 €/gång
18.30–19.20	Kettlebell ● Tarja Paanola	7,50 €/gång
Simhallens bassäng		
6.45–7.15	Vattengympa ● Eszter Osmala	3,50 €/7,50€
8.45–9.15	Vattengympa ● Kati Nikkanen	3,50 €/senior
9.30–10.00	Vattengympa ● Kati Nikkanen	3,50 €/senior
10.15–10.45	Vattengympa ● Kati Nikkanen	3,50 €/senior
11.00–11.45	Vattengympa ● Kati Nikkanen	3,50 €/senior
16.15–17.00	AquaSplash ● Enni Karhunen	7,50 €/gång
Aurorahallen		
12.00–13.00	Gångfotboll/anpassad motion ● Ella Sundström	Avgiftsfri
Kerko (Jokilaakson koulu)		
17.00–17.45	Knatteklubb 4–5-åringar Erja Kaihevaara	35 €/höst- och vårterminen
17.50–18.35	Knatteklubb 6–7-åringar Erja Kaihevaara	35 €/höst- och vårterminen
18.40–19.20	Äventyrsklubb 8–11-åringar Erja Kaihevaara	35 €/höst- och vårterminen
Kantele-hus,Värberga		
14.30–15.30	Balansskola/ anpassad moton ● Ella Sundström	Avgiftsfri
Sannäs skolan		
17.00–17.45	Knatteklubb 4–5-åringar Sofia Valasti	35 €/höst- och vårterminen
17.50–18.35	Knatteklubb 6–7-åringar Sofia Valasti	35 €/höst- och vårterminen
18.40–19.20	Äventyrsklubb 8–11-åringar Sofia Valasti	35 €/höst- och vårterminen

Onsdag

Kokonhallen		
12.00–13.00	COPD-grupp /anpassad motion ● Christian Bremer	Avgiftsfri

Simhallens idrottssal		
10.00–10.45	Mamma&babygymnastik (2–6 mån) Lotta Eskelinen	22,50 €/per terminen
11.00–11.45	Mamma&babygymnastik (7–12 mån) Lotta Eskelinen	22,50 €/per terminen
12.00–12.45	Hållningsgympa ● Lotta Eskelinen	35 €/höst- och vårterminen
13.00–13.45	Djup stretching & avslappning ● Lotta Eskelinen	35 €/höst- och vårterminen
18.00–18.50	Zumba ● Satu Partanen	7,50 €/gång
19.10–20.00	Pumppi ● Vivian Seunavaara	7,50 €/gång

Simhallens bassäng		
15.00–15.30	Vattengympa ● Vivian Seunavaara	3,50 €/senior
18.00–18.45	Aquadeep ● Vivian Seunavaara	7,50 €/gång

Aurohallen		
13.30–14.30	Gånginnebandy/herrar ● Christian Bremer	Avgiftsfri

Idrottshallen		
10.00–11.00	Senior thai-boxing (försättinggrupp) ● Kari Viinikainen	35 €/höst- och vårterminen
11.05–12.05	Senior thai-boxing (startgrupp) ● Kari Viinikainen	35 €/höst- och vårterminen
13.30–15.00	Balansskola/anpassad motion ● Enni Karhunen	Avgiftsfri

Kvarnbackens skola		
17.00–17.45	Idrottsklubb för barn/ anpassad motion Christian Bremer &Ella Sundström	Avgiftsfri
17.45–18.30	Idrottsklubb för A-gruppen / anpassad motion Christian Bremer &Ella Sundström	Avgiftsfri

Huhtisten koulu		
17.00–17.45	Knatteklubb 4–6-åringar Ruben Westerlund	35 €/höst- och vårterminen
18.00–18.45	Föräldra&barngymnastik 3–4-åringar Ruben Westerlund	45 €/höst- och vårterminen

Allaktivitetshus, Gammelbacka		
12.00–13.00	Balansskola/anpassad motion ● Ella Sundström	Avgiftsfri

Torsdag

Kokonhallen		
9.45–10.30	Motiondans ● Kirsi Krusberg	35 €/höst- och vårterminen
10.35–11.20	Motionsgympa ● Kirsi Krusberg	35 €/höst- och vårterminen
11.25–12.10	Kroppsvård med stretching ● Kirsi Krusberg	35 €/höst- och vårterminen
13.00–14.00	Sittvolleyboll&Curling/ anpassad motion ● Christian Bremer	Avgiftsfri
16.30–17.15	Föräldra&barngymnastik 3–4-åringar Ruben Westerlund	45 €/ höst- och vårterminen
17.20–18.05	Mininjinor 5–6-åringar Ruben Westerlund	35 €/höst- och vårterminen
18.10–18.55	Ninjur 7–8-åringar Ruben Westerlund	35 €/höst- och vårterminen

Aurorahallen		
10.00–11.00	Gånginnebandy/damer ● Ella Sundström	Avgiftsfri

Tolkis, allaktivitetshus		
14.30–15.30	Lättare motionsgympa ● Irene Vesterinen	35 €/ höst- och vårterminen

Simhallens idrottssal		
13.00–13.45	Balans med hjälp av dans ● Riikka Kekäläinen	35 €/ höst- och vårterminen
14.00–14.45	Rörlighet och kroppsvård ● Riikka Kekäläinen	35 €/ höst- och vårterminen
17.45–18.35	FasciaMethod ● Kati Nikkanen	7,50 €/gång

Simhallens bassäng		
9.00–9.30	Djupvatten ● Enni Karhunen	3,50 €/senior
15.00–15.30	Vattengympa ● Kati Nikkanen	3,50 €/senior
15.00–15.30	Tekniksimskola/anpassad motion (1–4kl.) Pilvi Rynnänen	Avgiftsfri
15.30–16.00	Tekniksimskola/anpassad motion (5–9kl.) Pilvi Rynnänen	Avgiftsfri
19.00–19.45	AquaCircuit Kati Nikkanen	7,50 €/gång

Lördag

Simhallens idrottssal		
11.00–11.50	PowerCore ● Minna Penttinen	7,50 €/gång