

25
26

Offentligt meddelande. Delas ut till alla håll.

Motionera & bli uppiggad *i Borgå.*

Borgå idrottstjänster

PORVOO  BORGÅ

Rörelseglädje för alla!

Borgå idrottstjänster ordnar året om ledd motion för stadsbor i alla åldrar. Först och främst är meningen att inspirera och möjliggöra mångsidig motion med låg tröskel, oavsett ålder eller konditionskategori.

Vi ordnar bland annat ledda motionsgrupper, simskolor, idrottsevenemang och evenemang för skolelever under skolloven, utfärder till intressanta ställen och många andra aktiviteter som hör samman med motion och välbefinnande. Kom med och motionera!

Idrottstjänsternas ledda grupper startar vecka 35:

Höstterminen: 25.8.–14.12.2025

Vårterminen: 12.1.–3.5.2026

Obs! Grupperna har paus:

- 13.10–19.10.2025 (höstlov)
- 5.12–6.12.2025 (självständighetsdag)
- 16.2–22.2.2026 (sportlov)
- 2.4–6.4.2026 (påsklov)
- 30.4–1.5.2026 (vappen)

Anmälning	4
Prislista	4
Anpassad motion	5
Barn och barnfamiljer	8
Vuxna i arbetsför ålder och seniorer	11
Ledda daggrupper	12
Ledda kvälls- och veckoslutsgrupper	16
Kurser och introduktioner	18
Självständiga grupper	18
Bolagsserier	19
Utfärder	19
Motionsrådgivning	20
Utlåning av motionsredskap	21
Simhallen och simskolor	21
Veckokalender för ledd motion	22

Borgå stads idrottstjänster

borga.fi/idrott

IG @liikuntapalvelutporvoo

FB Porvoon liikuntapalvelut – Borgå idrottstjänster

Telefonnummer 040 584 3763

E-post liikunta@porvoo.fi

Reservering av träningsutrymmen liikunta.tilavaraus@porvoo.fi

Personalens kontaktuppgifter: borga.fi/idrott

Anmälning

Anmälning till de ledda grupperna börjar tisdagen den 12.8.2025 kl. 9.00. Anmälning till vårterminen börjar den 16.12 kl. 9.00.

Anmälningssidan hittar du på adressen uusi.kuntapalvelut.fi/porvoonliikuntapalvelut/sv

Du kan också anmäla dig till byråsekreterare på numret 040 584 3763. Anmälningen är också möjlig på plats vid Borgå info, vardagar mellan kl. 9.00-15.00. Vi tar inte emot anmälningar som skickas via SMS.

Du kan anmäla dig till hela säsongen eller till höst- eller vårterminen.



Beakta följande saker vid anmälningen:

- Vänligen kontrollera att alla fälten på anmälningsblanketten är korrekt ifyllda.
- Kom ihåg attanmäla dig också till avgiftsfria grupper.
- Socialskyddssignum behövs vid anmälning.
- Platserna till grupper fylls i anmälningsordning.
- Borgå stad förbehåller sig rätten till eventuella ändringar gällande evenemang, kurser, läger, grupper, pris, tider och tidpunkter.
- Minimiantalet anmälda deltagare i grupper är sju personer för att kursen ska genomföras.
- Ingen ersättning för inställda kurstillfällen på grund av helgdagar eller andra yttre faktorer. Staden förbehåller sig rätten att ställa in två kurstillfällen per säsong av andra tvingande skäl utan att erbjuda ersättningstillfällen. På kortare kurser kan ett kurstillfälle ställas in utan att ersättningstillfällen erbjuds. Deltagarna får ett meddelande om kurstillfället ställs in.
- Deltagare i grupperna är försäkrade av Borgå stad. Egen försäkring rekommenderas.

Avbokning av deltagandet

Avbokning av deltagandet till ledda grupper och kurser är gratis inom 14 dagar efter anmälan. Avbokningen bör i första hand göras via e-post till adressen liikunta@porvoo.fi. Du kan också ringa till byråsekreteraren 040 584 3763 mellan kl. 9.00-15.00 på vardagar om du vill avboka ditt deltagande. Du kan inte avboka deltagandet via en muntlig anmälan till ledaren eller genom att bli bort från gruppen. Kursavgiften är skälig ifall avbokningen inte är gjord korrekt. Kom ihåg att avboka ditt deltagande om du inte vill delta i din grupp så att vi kan ge platsen åt någon som väntar i kön.

Prislista

Ledd motion

Ledda grupper (hela säsongen) 50 €

Gruppspecifikt. Berättigar dig att delta i en grupp/vecka. OBS! När du deltar i attengymnastikgrupper måste du också betala inträdesavgift till simhallen.

Ledda grupper (höst- eller vårtermin) 39 €

Gruppspecifikt. Berättigar dig att delta i en grupp/vecka. OBS! När du deltar i vattengymnastikgrupper måste du också betala inträdesavgift till simhallen.

När du deltar i daggrupper för vattengymnastik betalas endast inträdesavgiften till simhallen. Anpassad motion och en del av de ledda daggrupperna är avgiftsfria.



De anpassade motionsgrupperna är gratis.

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 av justeringar. Vi ordnar motionsgrupper för barn, vuxna och seniorer samt tävlingar och turneringar.

Sittvolleyboll & curling

Sittvolleyboll lämpar sig för personer som inte kan stå upp och spela. Spelet spelas med badmintonracket och ballonger. Curling går ut på att föra curling-stenen så nära spelmattans mitt som möjligt. Spelet utvecklar bland annat uppfattningen av riktning och avstånd, reglering av kraft, noggrannhet och motorik. Kom och bekanta dig med grenarna!

Aurorahallen

📅 Tors. kl. 13.00-14.00

👤 Christian Bremer

Copd- konditionssal grupp

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

Kokonhallen, konditionssal

📅 Ons. kl. 12.00–13.00

👤 Christian Bremer

Innebandyklubb

Spel och träning i trevligt sällskap. Gruppen är anpassad för specialgrupper. För högstadie-elever och äldre.

Aurorahallen

📅 Mån. kl. 13.00–14.00

👤 Christian Bremer

Kantele-husets idrottssal B Vårberga

📅 Ons. kl. 18.30–19.30

👤 Christian Bremer

Parkinsonsgrupp

Gruppens mål är att lindra kroppens stelhet, förbättra rörligheten och bibehålla muskelkonditionen. Under lektionerna fokuserar vi på stolgymnastikrörelser som kan göras sittande eller stående.

Simhallens idrottssal

📅 Tis. kl. 15.00–15.45

👤 Pia Hansson

Idrottsklubb för barn med specialbehov

Rolig och mångsidig motion samt trevliga lekar för barn med specialbehov som rör på sig självständigt. För högstadie-elever och äldre.

Kantele-husets idrottssal B

📅 Ons. kl. 17.00–17.45

👤 Christian Bremer & Sofia Valasti

Idrottsklubb för Nepsy-barn

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

Kantele-husets idrottssal B

📅 Ons. kl. 17.45–18.30

👤 Christian Bremer & Sofia Valasti

Nyborjarsimskola för specialbarn

För barn och ungdomar som behöver särskilt stöd. Undervisningen sker i grunt vatten i hoppbassängen. Deltagarna måste ha med sig sin egen assistent. 7.10.–4.11.2025.

📅 Tis. 17.15–18.00

👤 Pilvi Rynnänen

Tekniksimskola för specialbarn

Gruppen är avsedd för barn och ungdomar med specialbehov. Deltagarna bör kunna simma minst 10 meter. Undervisning hålls i djupt vatten. Deltagarna har möjlighet att ta med sig sin egen assistent.

Simhallen

📅 Tors. kl. 15.00–15.30 Specialteknik 1 (simkunnighet 10 m i djupt vatten)

📅 Tors. kl. 15.30–16.00 Specialteknik 2 (simkunnighet 25 m på mage och på rygg)

📅 Tors. kl. 15.00–15.30 Specialteknik 3 (simkunnighet 100 m, i samband med BS-PU)

👤 Pilvi Rynnänen

Motion för svårt handikappade

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

Alber Edelfelt skolan

📅 Tis. kl. 9.15–10.00 (finskspråkiga), udda veckor

📅 Tis. kl. 10.00–10.45 (svenskspråkiga), udda veckor

👤 Christian Bremer



Idrottsklubb för vuxna

I idrottsklubben för vuxna med specialbehov prövar vi på olika idrottsgrenar och motionsformer inomhus (3 gånger/gren). Gruppen samlas jämna veckor.

Aurorahallen

📅 Tis. kl. 9.00–10.00, jämna veckor

👤 Christian Bremer

Gånginnebandy

Gånginnebandy är på alla sätt precis som vanlig innebandy men det är förbjudet att springa. Gånginnebandy lämpar sig därför särskilt för äldre personer. Skilda grupper för män och kvinnor.

Aurorahallen

📅 Ons. kl. 10.30–11.30 (damer)

📅 Tis. kl. 14.00–15.00 (herrar)

👤 Christian Bremer

Gångfotboll

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

Aurorahallen

📅 Ons. kl. 12.30–13.30

Evenemang

Fräddrottsskola för personer med intellektuell funktionsnedsättning Centralidrottsplanen

📅 Mån.–Ons. 18.–20.8.2025 kl. 9.30–10.30

Fräddrottstävlingar för personer med intellektuell funktionsnedsättning Centralidrottsplanen

📅 Tors. 21.8.2025 kl. 9.00–13.00

Innebandyturnering för personer med intellektuell funktionsnedsättning Aurorahallen

📅 Mån. 15.12.2025 kl. 8.00–15.00

Bocciaturnering Aurorahallen

📅 Tors. 18.12.2025 kl. 9.00–14.00

Skidtävling för personer med intellektuell funktionsnedsättning Aurorahallen

📅 Fre. 27.2.2026 kl. 10.00–11.00

Fotbollsturnering för personer med intellektuell funktionsnedsättning Kokkonniemen tekunurmi

📅 Mån. 25.5.2026 kl. 8.00–14.00

Tilläggsinfo specialidrottsinstruktör
Christian Bremer,
christian.bremer@borga.fi



Gratis
idrottsklubbar för
barn med särskilda
behov hittar
du i utbudet av
anpassad motion!

Barn och barnfamiljer

Syftet med motionsgrupperna är att göra det möjligt för barn att få fysisk framgång, aha-upplevelser och att introducera barnet till olika motionsaktiviteter. Familjemotion ger barn och vuxna möjligheten att röra på sig tillsammans. Förhandsanmälan till grupperna. De ledna veckotimmarna är avgiftsbelagda. Familjemotionsgruppernas pris innehåller en vuxen och ett barn.

Vi ordnar också idrottssläger, utflykter och evenemang för barn under skolloven. I utbudet finns även kurser och evenemang som riktar sig till ungdomar.

Vuxen och babygymnastik

På timmarna fokuserar vi på att träna tillsammans med babyn. Samtidigt är det vuxens egen stund för kroppsstärkning och muskelunderhåll. Obs! Anmälan till grupperna skilt för höst- och vårterminen. Anmälan för höstterminen börjar 12.8 och för vårterminen 16.12.

Simhallens idrottssal

- ☞ Ons. kl. 9.45–10.30
(2–6 månader gamla babyn)
- ☞ Ons. kl. 10.45–11.30
(7–12 månader gamla babyn)
- ☞ Lotta Eskelinen
- ☞ 39 € hösttermin
- ☞ 39 € vårtermin

Familjekonster, 2–3-åringar

En gemensam gympatimme för en vuxen och ett barn som erbjuder glada stunder av att lyckas med hjälp av olika motionsleksaker och banor. Ta med lämpliga kläder och vattenflaska.

Eklöfska skolan, Tolkis

- ☞ Mån. kl. 16.30–17.15
- ☞ Angelika Matlanga
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Huhtisten koulu

- ☞ Ons. kl. 17.00–17.45
- ☞ Pia Hansson
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Sannäs skola

- ☞ Tis. kl. 17.00–17.45
- ☞ Sofia Valasti
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Kokonhallen A

- ☞ Tors. kl. 16.30–17.15
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Idrottsklubb, 4–5-åringar

Medryckande och glad motion enligt olika teman. Vi rör på oss kreativt, leker, spelar och gör konster tillsammans. En vårdnadshavare kan delta i klubben med barnet vid behov.

Eklöfska skolan, Tolkis

- ☞ Mån. kl. 17.20–18.05
- ☞ Angelika Matlanga
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Jokilaakson koulu, Kerko

- ☞ Tis. kl. 17.00–17.45
- ☞ Erja Kaihevaara
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Sannäs skola

- ☞ Tis. kl. 17.50–18.35
- ☞ Sofia Valasti
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Huhtisen koulu

- ☞ Ons. kl. 17.55–18.40
- ☞ Pia Hansson
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Kokonhallen A

- ☞ Tors. kl. 17.20–18.05
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Idrottsklubb, 6–8-åringar

Medryckande och glad motion enligt olika teman. Vi rör på oss kreativt, leker, spelar och gör konster tillsammans.

Eklöfska skolan, Tolkis

- ☞ Mån. kl. 18.15–19.00
- ☞ Angelika Matlanga
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Jokilaakson koulu, Kerko

- ☞ Tis. kl. 17.50–18.35
- ☞ Erja Kaihevaara
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Sannäs skola

- ☞ Tis. kl. 18.40–19.25
- ☞ Sofia Valasti
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Huhtisten koulu

- ☞ Ons. kl. 18.45–19.30
- ☞ Pia Hansson
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Kokonhallen A

- ☞ Tors. kl. 18.15–19.00
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Idrottsklubb, 9–12-åringar

I klubben kan barnen mångsidigt pröva på olika idrottsaktiviteter i form av lekar och spel.

Eklöfska skolan, Tolkis

- ☞ Mån. kl. 19.05–19.50
- ☞ Angelika Matlanga
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Jokilaakson koulu, Kerko

- ☞ Tis. kl. 18.40–19.25
- ☞ Erja Kaihevaara
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Kokonhallen A

- ☞ Tors. kl. 19.05–19.50
- ☞ 50 € hela säsongen
- ☞ 39 € höst- eller vårtermin

Kom ihåg
simskolorna
för barn!



Mini-idrottsvärld

Fri, fartfylld motion, glädje att röra på sig och lek för barn under skolåldern. Verksamheten övervakas. Ingen ledd aktivitet. Varje barn bör ha en ansvarig vårdnadshavare med sig som ansvarar för barnet. Ingen förhandsanmälan.

Kantele-husets idrottssal C, Vårberga

Höstterminen: 2.9.–11.12., ej 14.10., 16.10.
Vårterminen: 13.1–28.4, ej 17.2., 19.2., 2.4.
☑ Tis. kl. 9.00–10.30
☑ Tors. kl. 9.00–10.30
€ Avgiftsfri

Idrottsvärld

Fri, fartfylld motion och lek för 0–10-åringar. Verksamheter erbjuder familjerna att bekanta sig med olika idrottsredskap och -grenar. Verksamheten övervakas. Ingen ledd aktivitet. Varje barn bör ha en ansvarig vårdnadshavare med sig som ansvarar för barnet. Verksamheten ordnas i samarbete med lokala idrottsföreningar. Ingen förhandsanmälan.

Kokonhallen A+B+C

☑ Sön. kl. 10.00–12.00
Höstterminen: 7.9.–14.12.
Vårterminen: 18.1–3.5.,
Obs! Ordnas inte: 29.3. och 5.4.
Ändringar är möjliga.
Jul idrottsvärld 28.12.
€ Avgiftsfri

Skridskoåkning för allmänheten

För allmänheten reserveras allmänna turer i Kokon ishall, ungdomsishallen och på bollplanens konstis. Se närmare information och tidtabell från TIMMI- reserveringskalendern på borga.fi/idrott. Dessutom finns det extra turer för allmänheten dagtid på vardagar under skolornas lov.

Verksamhet under skolornas lov

Idrottstjänsterna ordnar mångsidigt program för skolelever och familjer, t. ex. utfärder och läger under skolornas lov.

Läs mera på vår hemsida.

Kurser

MultiMove-gruppen

Gratis gruppträning för 8:e och 9:e klassister där man testar olika fysiska aktiviteter, byts efter 1–2 träningar. Träningen leds av Victoria Lindholm och gästande tränare. Vi träffas 3.9.–3.12.2025 på onsdagar kl. 15.30–16.30. Platsen varierar, men är alltid på gångavstånd från Borgå centrum. Mer info på vår hemsida.

Konditionssalsstartkurs för ungdomar

Konditionssalskurs för elever i årskurs 8 och 9 i idrottshallens gym 4.9.–9.10.2025 (gratis). Vi träffas på torsdagar kl. 15.00–16.00. På kursen får du rådgivning i rätt träningsteknik och träning. Kursledare är barn- och ungdoms motionsrådgivare Victoria Lindholm. Förhandsanmälan. Mer info på vår hemsida.

Evenemang

MoveFest-mässa

Fredagen den 29.8 kl. 8.00–20.00 anordnas en aktivitetsmässa för barn och ungdomar i Borgå idrottshall. På mässan finns utställare från olika föreningar, klubbar och företag som erbjuder sportaktiviteter. På mässan kan du prova många roliga och spännande aktiviteter samt hitta nya fritidsintressen. Det är möjligt att köpa snacks på plats. Gratis inträde. Mer information på Borgå stads hemsida.



Kom ihåg att
anmäla dig!

En del av grupperna
är gratis.

Vuxna i arbetsför ålder och seniorer

Vi arrangerar motionsgrupper med låg tröskel, möjligheter till självständig motion, kurser, utfärder och evenemang. Du hittar bland annat motions-, dans- och vattengympa grupper i vårt veckoschema. Syftet med timmarna är att främja Borgåbornas funktionsförmåga och välbefinnande genom motion.

Hur väljer man den grupp som passar en bäst?

Motionsgrupper för arbetsföra och seniorer är nivåklassificerade för att underlätta valet av en lämplig grupp för alla. Nivåklassificeringarna är vägledande.

- **Lätt och enkel motion**
Denna grupp lämpar mig om jag har balansproblem eller eventuella rörelsebegränsningar. Jag kan behöva särskild vägledning och stöd vid rörelse. En egen assistent kan vara med vid behov. Det görs inga övningar på golvnivå i dessa klasser. Grupper markerade med grönt är gratis!
- **Rask och något utmanande träning**
Denna grupp lämpar mig om jag vill bibehålla och utveckla min kondition. Träning som ökar pulsen och förbättrar muskelkonditionen.

Om du behöver hjälp med att välja rätt grupp, tveka inte att kontakta idrottsinstruktörerna!

Specialidrottsinstruktör Christian Bremer
040 094 4096

Idrottsinstruktör Kati Nikkanen
040 483 8210

Idrottsinstruktör Pia Hansson
040 527 2118
- **Måttlig och enkel träning**
Denna grupp lämpar mig om jag gillar måttlig eller kroppsvårdande motion. Gruppen kan passa mig om jag är nybörjare och vill upprätthålla och förbättra min funktionsförmåga i vardagliga sysslor.

Ledda daggrupper

Avgiftsfria grupper

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. Var och en gympar enligt egen funktionsnivå och egna begränsningar.

Idrottssal, Borgmästaregatan (ingång från innergården)

☞ Mån. kl. 9.00–10.30
Ons. kl. 9.00–10.00
Tors. kl. 15.00–16.00
☞ Christian Bremer

Kantele-huset, idrottssal C, Vårberga

☞ Tis. kl. 14.30–16.00

Allaktivitetshuset, Gammelbacka

☞ Mån. kl. 10.30–11.30

Idrottshallen, nedre salen

☞ Ons. kl. 13.30–15.00
☞ Pia Hansson

Jokilaakson koulu, Kerko

☞ Tors. kl. 14.00–14.50

Kulloon sivistyskeskus, idrottssal

☞ Ons. kl. 15.00–15.50

Stolgympa ●

I stolgympan gör man rörelser sittande och den passar alla oberoende av konditionsnivån. Var och en deltar i rörelserna enligt egen funktionsnivå och egna begränsningar. Rörelser som gör muskler starkare och smidigare och upprätthåller rörlighet.

Simhallens idrottssal

☞ Tis. kl. 13.30–14.00
☞ Pia Hansson

Stolgympa på distans ●

Du kan delta också hemma via datorn, tablett eller mobilen (Teams). Länk till timmen: borga.fi/ idrott Råd för distansdeltagare: välj en stol som inte har hand stöd. Stolen är av bra höjd när fotsulor räcker stadigt till golvet.

☞ Tis. kl. 13.30–14.00

Rygggympa ●

Målsättning är att förstärka muskler som påverkar ryggens välmående, upprätthålla funktionsförmågan och bra kroppshållning. Rörelser som gör muskler starkare och smidigare och upprätthåller rörlighet. Rörelsen utförs stående och med hjälp av stolen. Vi gympar inte på golvet.

Simhallens idrottssal

☞ Tis. kl. 14.10–14.40
☞ Pia Hansson

Rygggympa på distans ●

Du kan delta också hemma via datorn, tablett eller mobilen (Teams). Länk till timmen: borga.fi/ idrott Råd för distansdeltagare: välj en stol som inte har hand stöd. Stolen är av bra höjd när fotsulor räcker stadigt till golvet.

☞ Tis. kl. 14.10–14.40



Lättare konditionsgymna ●

Timmen består av uppvärmning samt balans och muskelkonditionsövningar. Timmen avslutas med stretching. 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 utförs på golvet.

Kokonhallen A+B+C

☞ Mån. kl. 10.00–11.00
☞ Irene Vesterinen
☞ 50 € hela säsongen
39 € höst- eller vårtermin

Tolkis allaktivitetshus

☞ Tors. kl. 14.30–15.30
☞ Irene Vesterinen
☞ 50 € hela säsongen
39 € höst- eller vårtermin

! Ta med eget underlag till gympatimmarna!

Hållningsgymna ●

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

Simhallens idrottssal

☞ Ons. kl. 11.45–12.35
☞ Lotta Eskelinen
☞ 50 € hela säsongen
39 € höst- eller vårtermin

Simhallens idrottssal

☞ Tors. kl. 14.00–15.00
☞ Riikka Kekäläinen
☞ 50 € hela säsongen
39 € höst- eller vårtermin

Kroppsvård med stretching ●

På timmen görs aktiva stretching och rörlighetsövningar både stående och på golvet. Timmen upprätthåller rörligheten. Rörelserna görs i egen takt med hjälp av andning.

Simhallens idrottssal

☞ Mån. kl. 9.00–9.45
☞ Pia Hansson
☞ 50 € hela säsongen
39 € höst- eller vårtermin

Kokonhallen A+B

☞ Tors. kl. 11.35–12.25
☞ Kirsi Krusberg
☞ 50 € hela säsongen
39 € höst- eller vårtermin

FasciaMethod ●

FasciaMethod är en finsk idrottsprodukt där rörlighetsövningar, dynamiska stretchningar och rörelsekontrollövningar förenas. FasciaMethod passar dem som effektivt vill förbättra uthålligheten och främja sitt välmående. En del av rörelserna görs knästående på golvet.

Simhallens idrottssal

☞ Tis. kl. 9.45–10.30
☞ Kati Nikkanen
☞ 50 € hela säsongen
39 € höst- eller vårtermin

Djup stretching och avslappning ●

En avslappningsstund för kropp och själ, där vi med minutlånga stretchningar försöker minska spänning 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. 12.40–13.30
☞ Lotta Eskelinen
☞ 50 € koko kausi
39 € syys- tai kevätkaus

Konditionsgymna ●

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

Kokonhallen A

☞ Tors. kl. 10.40–11.30
☞ Kirsi Krusberg
☞ 50 € hela säsongen
39 € höst- eller vårtermin

Kom ihåg extra gympor under loven!

Cirkelträning ●

Timmen är till dig, som vill förbättra din muskelstyrka och -uthållighet, balans och rörlighet utan stegserier eller hopp. Efter uppvärmningen går man omkring muskelkondition/balans uppgiftsplatser och till slut har vi kroppsvårdande stretching.

Simhallens idrottssal

- ☐ Mån. kl. 10.00–10.50
- 👤 Pia Hansson
- 💰 50 € hela säsongen
- 39 € höst- eller vårtermin

Simhallens idrottssal

- ☐ Ons. kl. 13.45–14.35
- 👤 Elisa Latvasto-Hyvärinen
- 💰 50 € hela säsongen
- 39 € höst- eller vårtermin

Har du testat konditions-trapporna i Kokon?



Styrkegympa ●

Timmen innehåller lätta uppvärmningsrörelser, muskelstyrkerörelser och stretchning. Man använder olika redskap till exempel hantlar och gummiband.

Simhallens idrottssal

- ☐ Mån. kl. 11.00–11.50
- 👤 Pia Hansson
- 💰 50 € hela säsongen
- 39 € höst- eller vårtermin

Konditionsdans ●

Vi höjer konditionen genom att dansa. Vi njuter av musiken och den goda känslan som dansen ger oss. Timmen förbättrar koordination, muskelstyrka och balans. Inget danspar krävs.

Kokonhallen A

- ☐ Tors. kl. 9.45–10.35
- 👤 Kirsi Krusberg
- 💰 50 € hela säsongen
- 39 € höst- eller vårtermin

Balans med dans ●

Vi förbättrar konditionen och tränar balans samt god hållning genom dans. Vi njuter av musiken och den goda känslan som dansen ger. Ingen danspartner behövs.

Simhallens idrottssal

- ☐ Tors. kl. 13.00–13.45
- 👤 Riikka Kekäläinen
- 💰 50 € hela säsongen
- 39 € höst- eller vårtermin

LAVIS- logdangympa ●

En rolig och lätt motionsform, som kombinerar logdans och gymna. Lavis lämpar sig för alla och man behöver inget par eller danserfarenhet.

Aurorahallen

- ☐ Tis. kl. 10.15–11.05
- 👤 Eszter Röss
- 💰 50 € hela säsongen
- 39 € höst- eller vårtermin

Senior thai-boxning ●

Trygg och rolig timme som höjer konditionen. Thai-boxningen förbättrar koordination, balans och rörlighet. Du behöver endast innegympkläder. 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
- 💰 50 € hela säsongen / grupp
- 39 € höst- eller vårtermin / grupp

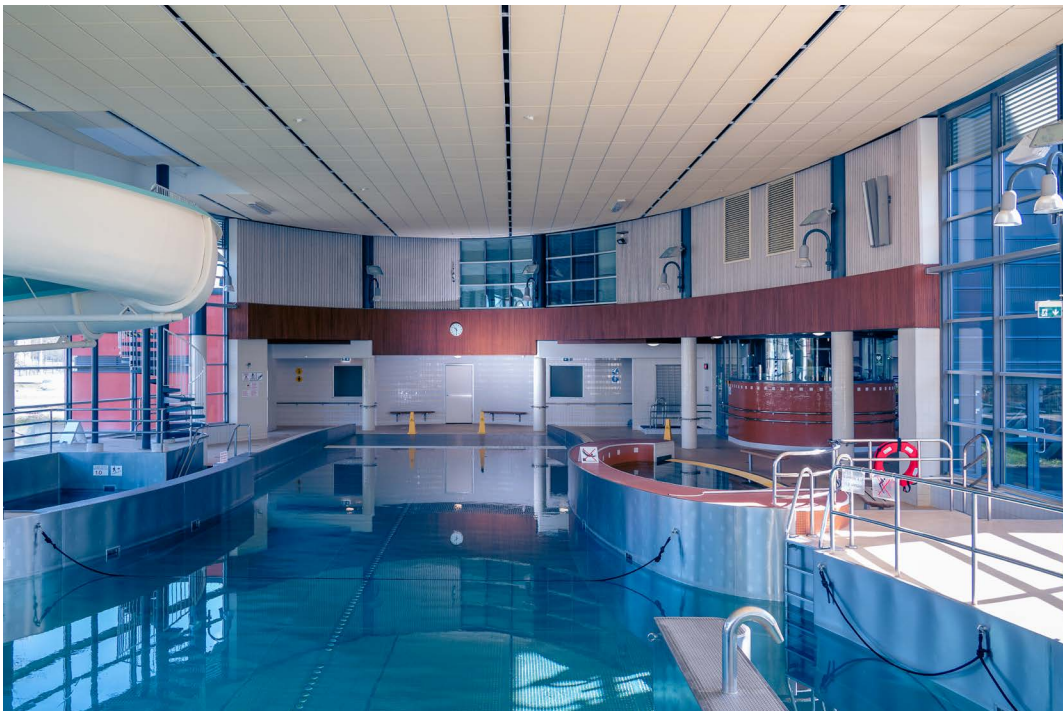
Skridskoåkning ●

Spel eller fri skridskoåkning både för män och kvinnor.

Kokon ishall

- ☐ Mån. kl. 11.00–12.00
- 👤 Christian Bremer
- 💰 50 € hela säsongen
- 39 € höst- eller vårtermin

Kom ihåg skridskoåkning för allmänheten!



Dagsgrupper för vattengymnastik

Ledvänlig och skonsam träning med instruktörens vägledning. I vattengympagrupperna tränar vi både utan redskap och med redskap för att få variation och effektivitet i rörelserna.

I träning i grunt vatten är bassängens djup 138 cm, vilket passar särskilt för personer över 165 cm. I tisdagens grupp kl. 11.40-12.10 är bassängens djup 132 cm, vilket passar särskilt för personer under 165 cm. I träning i djupt vatten är bassängens djup 380 cm. I djupvattengymna använder deltagarna löpbälten. Vattenlöpningsbälten finns att låna i simhallen.

Anmälning

Anmälan till vattenmotionsgrupperna sker vid kassan. Deltagaren får ett armband vid betalning som ska visas för instruktören vid bassängområdet.

Deltagaravgift

Inträdesavgift till simhallen.

Veckoschema

Mån.	kl. 15.00–15.30	Djupvatten-gymna
Tis.	kl. 7.30–8.00	Vattengymna
	kl. 8.30–9.00	Vattengymna
	kl. 9.05–9.35	Vattengymna
	kl. 11.00–11.30	Vattengymna
	kl. 11.40–12.10	Vattengymna (132 cm)
Ons.	kl. 15.00–15.30	Vesijumppa
Tors.	kl. 9.00–9.30	Djupvatten-gymna
	kl. 15.00–15.30	Vattengymna

Ledda kvälls- och veckoslutsgrupper

Du hittar många olika motionsgrupper i vårt veckoschema. Målet med grupperna är att främja hälsa och konditionen. Du kan delta i grupperna även om du inte har tidigare erfarenhet av motion. Timmarna ger deltagarna glatt humör och trevlig samvaro!

Anmälningen börjar tisdagen 12.8.2025 kl. 9.00. Du kan anmäla dig till hela säsongen eller till höst- eller vårterminen. Anmälningen till vårterminen börjar 16.12. Säsongavgiften för gymnor i gymnasalen inkluderar inte simning. Kunderna har tillgång till gruppomklädningsrummen på den blåa och gula sidan.

Motionsgymna

En timme för alla som gillar lätt och effektiv träning, oavsett åldern. Timmen inkluderar aerobisk uppvärmning, steppkombinationer och styrketräning även på golvet.

Simhallens idrottssal

- Mån. kl. 18.00–18.50
- Satu Partanen
- 50 € hela säsongen
- 39 € höst- eller vårtermin

Kroppskontroll

En lugn timme med fokus på djupa muskler, avslappning av ytliga muskler, stretching och ökad rörlighet. Träningen passar alla.

Simhallens idrottssal

- Mån. kl. 19.30–20.20
- Mira Oras
- 50 € hela säsongen
- 39 € höst- eller vårtermin

Gummibandsträning

Timmen främjar stöd- och rörelseorganens hälsa med dynamiska rörlighetsövningar. Fokus på hållning, rygg- och magmuskler, samt koordination, kroppskontroll och balans. Den här träningen passar alla som vill ha en stark och fungerande kropp.

Simhallens idrottssal

- Tis. kl. 17.30–18.20
- Tarja Paanola
- 50 € hela säsongen
- 39 € höst- eller vårtermin

Kettlebell

Styrketräning med kettlebell. Utmanar balans, koordination och rörlighet i övningar som press, drag och sving. En mångsidig och effektiv timme för alla nivåer.

Simhallens idrottssal

- Tis. kl. 18.30–19.20
- Tarja Paanola
- 50 € hela säsongen
- 39 € höst- eller vårtermin

Styrketräning

Styrketräning med redskap för att stärka och forma muskler. Timmen passar både kvinnor och män. Inga stegkombinationer.

Simhallens idrottssal

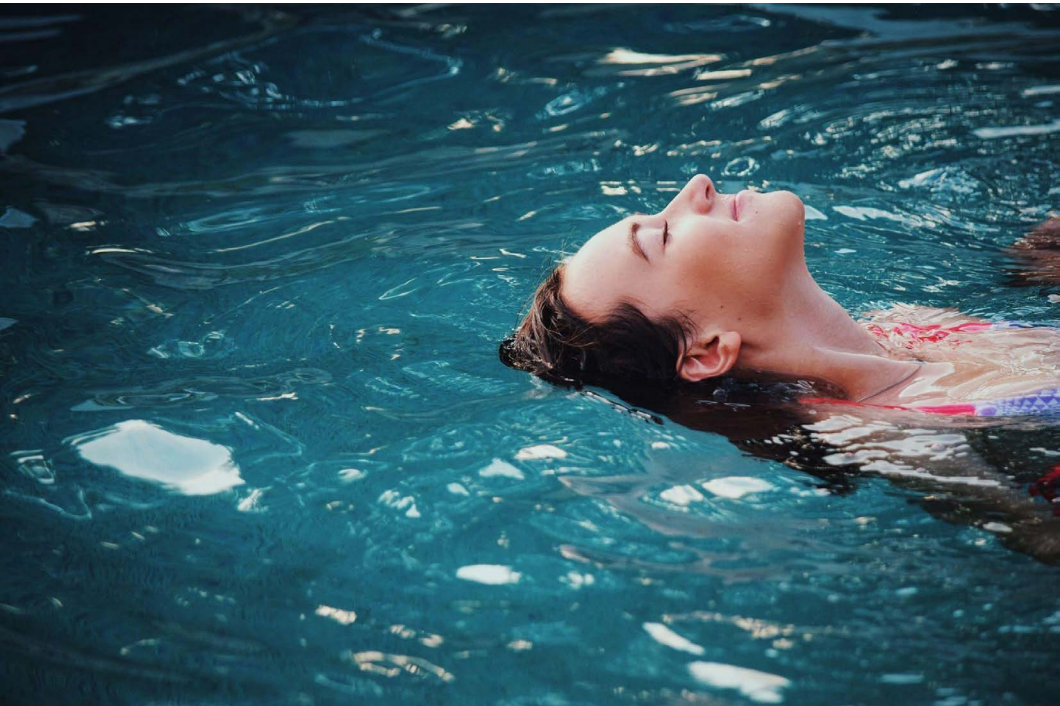
- Ons. kl. 18.00–18.50
- Lotta Tähtivaara
- 50 € hela säsongen
- 39 € höst- eller vårtermin

Konditionsträning

Styrketräning med uppvärmning som inkluderar stegkombinationer. Muskler formas och stärks med redskap och kroppsviktsövningar.

Simhallens idrottssal

- Sön. kl. 12.15–13.05
- Lotta Tähtivaara
- 50 € hela säsongen
- 39 € höst- eller vårtermin



Kvällsgrupper för vattengymnastik

Vattengymnastik är ett roligt och ledvänligt sätt att röra på sig. Vi använder olika redskap under lektionerna. Du kan delta i lektionerna även om du inte har tidigare erfarenhet av vattengymnastik.

Anmälning

Anmälning börjar tisdagen 12.8.2025 kl. 9.00. Du kan anmäla dig till hela säsongen eller till höst- eller vårterminen. Anmälningen till vårterminen börjar 16.12. kl. 9.00.

Deltagaravgift

Säsongavgift 50 € / grupp / hela säsongen, eller 39 € / höst- eller vårtermin, samt inträdesavgift till simhallen.

Veckoschema			
Mån.	klo 19.00–19.45	Djupvattenträning	Satu Partanen
Tis.	klo 16.15–17.00	Vattenträning	Kati Nikkanen
Ons.	Klo 17.00–17.45	Vattenträning	Elisa Latvasto-Hyvärinen
	Klo 18.00–18.45	Cirkelträning i vattnet	Elisa Latvasto-Hyvärinen
	Klo 19.00–19.45	Vattenträning	Lotta Tähtivaara

Kom ihåg simskolorna för vuxna!

Kurser och introduktioner

Konditionssalsstartkurs på idrottshallens gym

Startkursen på gymmet är avsedd för dem som inte tidigare har tränat på gym eller har haft ett långt uppehåll från träningen. Startkursen är särskilt riktade till seniorer. På kursen lär du dig att använda gymutrustningen och får instruktioner för träningen. Efter kursen kan du börja träna på egen hand under de självständiga träningstiderna. En kurs per person. Anmälningen börjar 12.8 kl. 9.00 för höstterminen och 16.12. för vårterminen.

Vattenlöpnings-introduktion

Vattenlöpningsintroduktioner på lördagarna 13.9 och 18.10 kl. 11.00–11.40 i simhallens hoppbassäng. Inträdesavgift till simhallen. Max 20 personer. Vattenlöpningsbälte kan lånas på plats. Förhandsanmälan via anmälningssidan.

Utekonditionssal

Utekonditionssalen i Kokon kan fritt användas av motionärer. Gymmet har högkvalitativ utrustning som är lämplig för utomhusbruk. Inget vinterunderhåll.

Adress Ishockeyvägen 4.

Kom ihåg träningskontten vid utekonditionssalen under sommaren! Öppettiderna hittar du i Timmi-bokningskalendern.

Självständiga grupper

25.8.2025–30.5.2026

Träningslokalerna är tillgängliga för deltagarna men ingen instruktör är närvarande. Tiderna är särskilt avsedda för seniorer. OBS! Förhandsanmälan börjar 12.8 kl. 9.00.

Konditionssalsträning

Idrottshallens konditionssal

- 📅 Mån. ja Ons. kl. 14.00–15.30 (damer)
Mån. ja Ons. kl. 15.30–17.00 (herrar)
Tis. kl. 15.00–17.00 (damer & herrar)
Tors. kl. 16.00–17.00 (damer & herrar)
- 🆓 Avgiftsfri

Boccia

Kokonhallen B

- 📅 Tis. kl. 8.00–10.00
Fre. klo 12.00–14.00
- 🆓 Avgiftsfri

Aurorahallen

- 📅 Ons. kl. 13.30–15.00
Tors. kl. 11.00–12.30
- 🆓 Avgiftsfri

Badminton

Kokonhallen

- 📅 Tis. kl. 9.00–11.00
Tors. kl. 13.00–15.00
- 🆓 Avgiftsfri

Bolagsserier

Bolagsidrott är populärt i Borgå och i den deltar årligen hundratals motionärer med sina egna lag. Idrottstjänsterna ordnar bollserier i rinkbandy, innebandy och fotboll. Laget behöver inte vara en registrerad förening utan det kan vara t.ex. ett arbetslag. Spelarna ska vara borgåbor. Deltagaravgift 110€/lag + domaravgifter.

Innebandyserier: 2025–2026, anmälning senast 15.8.2025. Serier för damer och herrar.

Rinkbandyserier: 2025–2026, anmälning senast 17.10.2025. Serier för herrar.

Fotbollsserier: 2026, anmälning senast 10.4.2026. Serier för damer och herrar.

Anmälning till adressen puulaakisarjat@porvoo.fi.

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

Se mera information och regler för bolagsserierna: borga.fi/idrott

Utfärder

Vandringsutfärd till Noux (Nuukio)

- 📅 Söndag 28.9.2025
Avfärd kl. 9.00 från turisthållplatsen, Fredsgatan 20. Tillbaka i Borgå är vi ca kl. 16.30
- 🔗 Deltagaravgiften 20 € faktureras och den inkluderar transporten samt reseledarnas tjänster.

Ta med egen vägkost.

Mera information på vår hemsida.

Vårens vandringsutfärd

- 📅 Söndag 17.5.2026

Utfärdsålet och deltagaravgiften meddelas närmare utfärdsdagen på vår hemsida.





Motionsrådgivning

Arbetsföra och seniorer

Motionsrådgivning är gratis, lågtröskel vägledning och rådgivning för borgåbor som rör sig för lite för sin hälsa. Motionsrådgivaren hjälper dig att hitta en lämplig form av motion och hjälper dig att komma i gång. Du kan få idrottsrådgivning med en remiss från social- och hälsovården eller från Näse apotek. Du kan också kontakta idrottsrådgivaren utan remiss.

Kontakta idrottsinstruktör Kati Nikkanen 040 483 8210 eller kati.nikkanen@borga.fi

Barn och unga

Borgå idrottstjänster erbjuder gratis motionsrådgivning för barn och ungdomar i årskurs 1–9 som rör på sig för lite för sin hälsa och välbefinnande. Motionsrådgivaren hjälper barn och ungdomar att hitta glädjen i att motionera och stödjer dem att komma i gång. Hon kan bland annat ge information om Borgås fritidsutbud, hjälpa till att hitta en lämplig form av motion och vara med på träningar. Mer information på Borgå stads hemsida. Du behöver ingen remiss för att få motionsrådgivning för barn och ungdomar.

Kontakta motionsrådgivare Victoria Lindholm
040 584 9752 victoria.lindholm@borga.fi



Utlåning av motionsredskap

I huvudbiblioteket finns motionsredskap för utlåning med bibliotekskortet. Där finns till exempel gångstavar, frisbeegolf-set, padelracketar, hula-hularingar, käpphästar och kompasser.

Lånetiden för motionsredskap är tio dagar, och de kan inte förnyas eller reserveras. Läs mera: porvoo.fi/sv/kultur-och-fritid/biblioteket/bibliotekets-tjanster

Från Kokonhallen kan du låna en terrängrullstol Hippocampe storlek XL för användning året runt för specialgrupper. Lånet är möjligt för personer som bor i Borgå och som har en långvarig sjukdom, begränsningar i att röra på sig eller funktionsnedsättning. Att låna rullstolen är gratis. Mer information: specialidrottsinstruktör Christian Bremer christian.bremer@borga.fi

Du kan hitta mera redskap från valineet.fi websidan, som är en gemensam sida för alla som hyr redskap för handikappade.

Simhallen och simskolor

Borgå simhall erbjuder moderna förhållanden för rekreations-, motions- och tävlingssimmare. Förutom simning kan du vattenlöpa, delta i simlektioner och guidad vattengymnastik. Simhallen har möjlighet till självständig virtuell vattengymnastik i rekreationsbassängen. I simhallen finns en 25 m lång bassäng, barnpool, hoppbassäng, rekreationsbassäng, knattebassäng, kallbassäng och bubbelpool. I simhallen finns också en vattenrutschbana och ett hopptorn.

Schemat för guidad vattengympa och salgympor finns i utbudet för personer i arbetsför ålder och seniorer, samt i veckotidtabellen på mittspridningen.

I Borgå simhall ordnas simskolor för elever från 1 år till tonåringar och vuxna. Vår simundervisning fokuserar på att lära ut grundläggande simkunskaper och grundläggande simkunskaper. Simlektionerna är indelade i nivågrupper för att göra lektionerna trevliga för alla.

Simhallens tidtabeller finns i bokningskalendern för Timmi-lokalen.

Kontaktinformation

Adress

Linnankoskigatan 2–6,
06100 Borgå

Öppethållningstider

Mån-fre. kl. 6.15–21,
Lör.–sön. kl. 10.30–18.00

Telefon

(019) 520 2461

Webb

porvoo.fi/sv/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv/borga-simhall

Veckokalender för ledd motion

Måndag

Kokonhallen	
10.00–11.00	Lättare konditionsgympa
Simhallens idrottssal	
9.00–9.45	Kroppsvård med stretching
10.00–10.50	Cirkelträning
11.00–11.50	Styrkegympa
18.00–18.50	Motionsgympa–403
19.30–20.20	Kroppskontroll
Simhallens bassäng	
15.00–15.30	Djupvattengympa
19.00–19.45	Djupvattenträning
Eklöfska skolan	
16.30–17.15	Familjekonster 2–3 åringar
17.20–18.05	Idrottsklubb 4–5 åringar
18.15–19.00	Idrottsklubb 6–8 åringar
19.05–19.50	Idrottsklubb 9–12 åringar
Borgmästargatans idrottssal	
9.00–10.30	Balansskola
Aurorahallen	
13.00–14.00	Innebandyklubb, anpassad
Ishallen	
11.00–12.00	Skridskoåkning
Gammelbacka allaktivitetshus	
10.30–11.30	Balansskola

Tisdag

Idrottshallens konditionssal	
12.00–12.50	Konditionssalsstartkurs
Simhallens idrottssal	
9.45–10.30	FasciaMethod
13.30–14.00	Stolgympa
14.10–14.40	Rygggympa
15.00–15.45	Parkinson–grupp, anpassad
17.30–18.20	Gummibandsträning
18.30–19.20	Kettlebell
Simhallens bassäng	
7.30–8.00	Vattengympa
8.30–9.00	Vattengympa
9.05–9.35	Vattengympa
11.00–11.30	Vattengympa
11.40–12.10	Vattengympa
16.15–17.00	Vattenträning
17.15–18.00	Simskola för nybörjare, anpassad
Aurorahallen	
9.00–10.00	Idrottsklubb för vuxna, jämna veckor, anpassad
10.15–11.05	LAVIS
14.00–15.00	Gånginnebandy (herrar), anpassad
Kantele husets idrottssal	
14.30–16.00	Balansskola
Albert Edelfeltin koulu	
9.15–10.00	Motion för svårt handikappade (fi), udda veckor, anpassad
10.00–10.45	Motion för svårt handikappade (sve), udda veckor, anpassad

Jokilaakson koulu	
17.00–17.45	Idrottsklubb 4–5 åringar
17.50–18.35	Idrottsklubb 6–8 åringar
18.40–19.25	Idrottsklubb 9–12 åringar

Sannäs skola	
17.00–17.45	Familjekonster 2–3 åringar
17.50–18.35	Idrottsklubb 4–5 åringar
18.40–19.25	Idrottsklubb 6–8 åringar

Onsdag

Kokonhallen	
12.00–13.00	Copd–konditionssalsgrupp, anpassad
Simhallens idrottssal	
9.45–10.30	Vuxen och babygymnastik 2–6 mån.
10.45–11.30	Vuxen och babygymnastik 7–12 mån.
11.45–12.35	Hållningsgympa
12.40–13.30	Rörlighet och avslappning
13.45–14.35	Cirkelträning
18.00–18.50	Styrketräning
Simhallens bassäng	
15.00–15.30	Vattengympa
17.00–17.45	Vattenträning
18.00–18.45	Cirkelträning i vattnet
19.00–19.45	Vattenträning
Aurorahallen	
10.30–11.30	Gånginnebandy (damer), anpassad
12.30–13.30	Gångfotboll, anpassad
Idrottshallen	
10.00–11.00	Senior thai–boxing, fortsättning
11.05–12.05	Senior thai–boxing, nybörjare
13.30–15.00	Balansskola
Borgmästargatans idrottssal	
9.00–10.00	Balansskola
Kantele husets idrottssal	
17.00–17.45	Idrottsklubb för specialbarn, anpassad
17.45–18.30	Idrottsklubb för nepsy–barn, anpassad
18.30–19.30	Innebandyklubb, anpassad
Huhtisen koulu	
17.00–17.45	Familjekonster 2–3 åringar
17.55–18.40	Idrottsklubb 4–5 åringar
18.45–19.30	Idrottsklubb 6–8 åringar
Kulloon sivistyskeskus	
15.00–15.50	Balansskola

Torsdag

Idrottshallens konditionssal	
15.00–16.00	Konditionssalsstartkurs för ungdomar
Kokonhallen	
9.45–10.35	Konditionsdans
10.40–11.30	Konditionsgympa
11.35–12.25	Kroppsvård med stretching
16.30–17.15	Familjekonster 2–3v åringar
17.20–18.05	Idrottsklubb 4–5 åringar
18.15–19.00	Idrottsklubb 6–8 åringar
19.05–19.50	Idrottsklubb 9–12 åringar
Simhallens idrottssal	
13.00–13.45	Balans med dans
14.00–15.00	Hållningsgympa
Simhallens bassäng	
9.00–9.30	Djupvattengympa
15.00–15.30	Vattengympa
15.00–15.30	Tekniksimskola E1, anpassad
15.00–15.30	Tekniksimskola E3, anpassad
15.30–16.00	Tekniksimskola E2, anpassad
Borgmästargatans idrottssal	
15.00–16.00	Balansskola
Aurorahallen	
13.00–14.00	Sittvolleyboll och Curling, anpassad
Tolkis allaktivitetshus	
14.30–15.30	Lättare konditionsgympa
Jokilaakson koulu	
14.00–14.50	Balansskola

Söndag

Simhallens idrottssal	
12.15–13.05	Konditionsträning

