

24
25

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. Först och främst är meningen med motionsgrupperna att inspirera och möjliggöra mångsidig motion, oavsett ålder eller konditionskategori.

Det är förmånligt att delta och tjänsterna är av bra kvalitet. 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.

Idrottstjänsternas ledda grupper startar vecka 35:

Höstterminen: 26.8–15.12.2024

Vårterminen: 7.1–27.4.2025

Obs! Grupperna har paus:

- 14–20.10.2024 (höstlov)
- 5.12–6.12.2024 (självständighetsdag)
- 17.2–23.2.2025 (sportlov)
- 17.4–21.4.2025 (påsklov)

Allmänt	4
Grupper för anpassad motion	5
Kurser	6
Evenemang	7
Motion med låg tröskel	8
Barn och familjer	8
Kurser	10
Verksamhet under skolornas lov	10
Vuxna och seniorer	11
Kurser	15
Utfärder och evenemang	15
Självständiga grupper	16
Bolagsserier	16
Utlåning av motionsredskap	17
Simhallen	18
Veckokalender	20

Borgå stads idrottstjänster

Adress Yrkesvägen 1, 3. vån, 06450 Borgå

Vi betjänar mån.–tors. kl. 9.00–15.00, fre. enlig överenskommelse.

Web borga.fi/idrott

IG @Porvoonliikuntapalvelut

Telefon 019520211 (växeln)

E-post liikunta@porvoo.fi

Reservering av träningsutrymmen liikunta.tilavaraukset@porvoo.fi

Personalens kontaktuppgifter: borga.fi/idrott

Anmälning

Anmälning till de ledda grupperna börjar tisdagen 13.8.2024 kl. 9.00.

Bindande anmälningar sker i första hand via internet:

borga.fi/idrott

Ifall det inte är möjligt att anmäla sig elektroniskt, kan man också anmäla sig till byråsekreterare Ann-Sofi Hedenstam på numret 040 584 3763 eller på plats vid servicekontoret Kompassen, vardagar mellan kl. 9.00–15.00.

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



Ta beakta följande saker vid anmälningen:

- Vänligen kontrollera att alla fälten på anmälningsblanketten är korrekter ifyllda.
- I samband med anmälningen bör fakturans mottagares socialskyddssignum meddelas p.g.a. stadens faktureringsförfarande. Till de avgiftsfria grupperna behöver man inte meddela socialskyddssignum.
- Gruppernas platser fylls i anmälningsordning. Möjliga lediga platser kan kontrolleras via hemsidan.
- 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.

Deltagaravgifter

47 € / hela säsongen

37 € / höstterminen eller vårterminen

Vuxen & babygymnastik: 23,50 € / höst- eller vårtermin.

Obs! En del av grupperna är avgiftsfria. Kurser och evenemang prissätts skilt.

Deltagaravgiften faktureras via posten eller till OmaPosti- tjänsten. Ifall man vill betala sin faktura med motionssedlar, bör man uppsöka stadens servicekontor Kompassen vardagar mellan kl. 9.00–15.00. Deltagaravgiften returneras inte ifall gruppen avbryts p.g.a. för litet deltagarantal.

Gruppen var inte för mig. Hur ska jag agera?

Avbokning

Avbokning till de ledda grupperna och kurserna kan man göra gratis 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 vardagar till byråsekreteraren Ann-Sofi Hedenstam, telefonnummer 040 584 3763. En muntlig anmälan till ledaren eller genom att bli borta från gruppen avlägsnar inte avgiftens skälighet. Ifall avbokningen inte är gjord korrekt, är avgiften skällig. Om du inte vill delta din grupp mera under vårterminen kom ihåg att avboka det så att vi kan ge platsen åt någon som väntar i kön.



De anpassade motionsgrupperna är gratis.

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

Sittvolleyboll & curling

Sittvolleyboll passar 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!

Kokonhallen A

📅 Tors. kl. 13.00–14.00

👤 Christian Bremer

Hur väljer man den grupp som passar en bäst?

De vuxnas och seniorernas motion grupper är indelade i olika svårighetsgrader för att det är lättare att välja mest passande gruppen.

- Motion som är lätt och med låg tröskel. Denna grupp är avsedd för mig, som har utmaningar med balans och möjligtvis rörelsebegränsningar. Under timmen är inte nere på golvet. Jag möjligtvis behöver stöd att röra mig. Vid behov en egen biträdare med. Grupperna som är märkta med gul är avgiftsfria!
- Motion med lite utmaning, lätt. Denna grupp är avsedd för mig som har nyligen börjat motionera och vill upprätthålla funktioner 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.
- Utmanande 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.

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.

Aurorahallen

🗓️ Mån. kl. 13.00–14.00

👤 Christian Bremer & Päivi Häkkinen

Kantele-husets idrottssal B Vårberga

🗓️ Ons. kl. 18.30–19.30

👤 Christian Bremer

Parkinsongrupp

Gruppens mål är att lindra kroppens stelhet, förbättra rörligheten och bibehålla muskelkonditionen. Under lektionerna fokuserar vi på stolgymnastikrörelser.

Simhallens idrottssal

🗓️ Tis. kl. 15.15–16.00

👤 Irene Vesterinen

Idrottsklubb för barn med specialbehov

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

Kantele-husets idrottssal B

🗓️ Ons. kl. 17.00–17.45

👤 Christian Bremer & Sofia Valasti

Idrottsklubb för A-gruppen

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



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 en möjlighet att ta ett eget biträde med.

Simhallen

- 📅 Tors. kl. 15.00–15.30 Specialteknik 1 (simkunnighet 10m i djupt vatten)
- 📅 Tors. kl. 15.30–16.00 Specialteknik 2 (5åk -> ja 25m simkunnighet)
- 👤 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.

Kokonhallen A

- 📅 Tis. kl. 9.15–10.00 (finskspråkiga), udda veckor
- 📅 Tis. kl. 10.00–10.45 (svenskspråkiga), udda veckor
- 👤 Christian Bremer & Päivi Häkkinen

Idrottsklubb för vuxna

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

Kokonhallen A

- 📅 Tis. kl. 9.00–10.00, jämna veckor
- 👤 Christian Bremer

Evenemang

Friidrottsskola för personer med intellektuell funktionsnedsättning

Centralidrottsplanen

- 📅 19–21.8 kl. 9.30–10.30

Friidrottstävlingar för personer med intellektuell funktionsnedsättning

Centralidrottsplanen

- 📅 Tors. 22.8 kl. 9.00–13.00

Innebandyturnering för personer med intellektuell funktionsnedsättning

Aurorahallen

- 📅 Mån. 16.12 kl. 8.00–14.00

Fotbollsturnering för personer med intellektuell funktionsnedsättning

- 📅 Mån. 26.5 kl. 8.00–14.00

Bocciaturnering

Kokonhallen A+B

- 📅 Fre. 13.12 kl. 8.00–14.00

Tilläggsinfo: specialgruppens idrottsinstruktör Christian Bremer, christian.bremer@porvoo.fi



Motion med låg tröskel

Vi arrangerar motionsgrupper med låg tröskel på veckobasis, självständiga grupper, kurser, utfärder och evenemang.

Barn och familjer

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 ledda veckotimmarna är avgiftsbelagda.

Familjemotionsgruppernas pris innehåller en vuxen och ett barn.

Vuxen & babygymnastik

Man fokuserar sig på att röra sig tillsammans med baby. Samtidigt är det vuxens egen stund för kroppsstärkning och muskelunderhåll. Obs! Anmälan till grupperna skilt för höst- och vårterminen. Anmälningstiderna är: hösten: 13.8, våren 3.1.

Simhallens idrottssal

- 📅 Ons. kl. 10.00–10.45 (2–6 månader)
- 📅 Ons. kl. 11.00–11.45 (7–12 månader)
- 👤 Lotta Eskelinen
- 💰 23,50 € / hösttermin, 23,50 € / vårtermin

Familjekonster, 2–4-åringar

En gemensam gympatimme för en vuxen och ett barn som erbjuder stunder av att lyckas och glada stunder med hjälp av olika motionslekar och banor. Kläder och inneskor som lämpar sig till att röra på sig, är bra att ta med sig.

Eklöfska skolan, Tolkis

- 📅 Mån. kl. 16.30–17.15
- 👤 Angelika Matlanga
- 💰 47 € hela säsongen

Huhtisten koulu

- 📅 Ons. kl. 18.00–18.45
- 👤 Ruben Westerlund
- 💰 47 € hela säsongen

Kokonhallen A

- 📅 Tors. kl. 16.30–17.15
- 👤 Ruben Westerlund
- 💰 47 € hela säsong

Idrottsklubb, 4–7-åringar

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

Eklöfska skolan, Tolkis

- 📅 Mån kl. 17.20–18.05
- 👤 Angelika Matlanga
- 💰 47 € hela säsongen

Jokilaakson koulu, Kerko

- 📅 Tis. kl. 17.00–17.45 (4–5 å)
- 📅 Tis. kl. 17.50–18.35 (6–7 å)
- 👤 Erja Kaihevaara
- 💰 47 € hela säsongen/grupp

Sannäs skola

- 📅 Tis. kl. 17.00–17.45 (4–5 å)
- 📅 Tis. kl. 17.50–18.35 (6–7 å)
- 👤 Sofia Valasti
- 💰 47 € hela säsongen/ grupp

Huhtisen koulu

- 📅 Ons. kl. 17.00–17.45
- 👤 Ruben Westerlund
- 💰 47 € hela säsongen

Kokonhallen A

- 📅 Tors. kl. 17.20–18.05
- 👤 Ruben Westerlund
- 💰 47 € hela säsongen

Idrottsklubb, 8–12-åringar

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

Eklöfska skolan, Tolkis

- 📅 Mån. kl. 18.10–18.55
- 👤 Angelika Matlanga
- 💰 47 € hela säsongen

Sannäs skola

- 📅 Tis. kl. 18.40–19.20
- 👤 Sofia Valasti
- 💰 47 € hela säsongen

Jokilaakson koulu, Kerko

- 📅 Tis. kl. 18.40–19.20
- 👤 Erja Kaihevaara
- 💰 47 € hela säsongen

Kokonhallen A

- 📅 Tors. kl. 18.10–18.55
- 👤 Ruben Westerlund
- 💰 47 € hela säsongen



Mini-idrottsvärld

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

Kantele-husets idrottssal C, Vårberga

Höstterminen: 3.9–12.12, ej 15.10, 17.10, 5.12.

Vårterminen: 7.1–24.4, ej 18.2, 20.2, 17.4.

📅 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 men ingen ledning ordnas. Varje barn bör ha en ansvarig vårdnadshavare med sig som ansvarar för barnet. Verksamheten ordnas i samarbete med lokala idrottsföreningar. Ingen förhandsanmäling.

Kokonhallen A+B+C

📅 Sön. kl. 10.00–12.00

Höstterminen: 8.9–15.12.

Vårterminen: 12.1–27.4, Obs! Ordnas inte: 6.4, 20.4. Ändringar är möjliga.

🕒 Avgiftsfri

Skridskoåkning för allmänheten

För allmänheten reserveras allmänna turer i Kokon ishall, ungdomsishallen och i 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. Näse konstisbanan är fri att använda.

Kurser

Sportkursen

På kursen bekantar man sig med olika idrottsgrenar. Kursen ordnas på hösten och är avsedd för 7–12 åriga barn med en vårdnadshavare. Idrottsföreningar i Borgå kommer att hålla timmarna. Kursen ger möjligheten att hitta en ny hobby. Förhandsanmäling.

Kokonhallen B

📅 9.9–4.11.2024

(8 gånger, ej 14.10)

📅 mån 17.00–18.00

🕒 20 €

Verksamhet under skolornas lov

Idrottstjänsterna ordnar mångsidigt program, t. ex. utfärder och läger under skolornas lov. Läs mera på våra nätsidor.

Vuxna och seniorer

Du hittar konditions-, dans- och bollspel grupper. Timmarna ger deltagarna glatt humör och trevlig samvaro!

Kom ihåg att anmäla dig! En del av grupperna 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.

Idrottssal, Borgmästargatan 14 (ingång från innergården)

📅 Mån. kl. 9.00–10.30

📅 Tors. kl. 14.30–15.30

👤 Christian Bremer

Kantele-huset, idrottssal C, Vårberga

📅 Tis. kl. 14.30–15.30

👤 Päivi Häkkinen

Allaktivitetshuset, Gammelbacka

📅 Ons. kl. 12.00–13.00

👤 Päivi Häkkinen

Idrottshallen, allaktivitetsutrymmet nedre salen

📅 Ons. kl. 13.30–15.00

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

📅 Mån kl. 13.30–14.00

👤 Avgiftsfri

Stolgympa på distans gympa ●

📅 Mån kl. 13.30–14.00

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

Rygggympa ●

Målsättning är att förstärka ryggen, upprätthålla funktionsförmågan och bra kroppshållning.

Rörelser som gör muskler starkare och smidigare och upprätthåller rörlighet. Rörelsen utförs stående (stöd vid behov) och också på golvet.

Simhallens idrottssal

📅 Mån kl. 14.10–14.40

👤 Avgiftsfri

Ryggympadistans gympa ●

📅 Mån kl. 14.10–14.40

Du kan delta också hemma via datorn, tablett eller mobilen (Teams). Länk till timmen: [borga.fil/idrott](#) Råd för distansdeltagare: se till att du har tillräckligt med utrymme på golvet och ett underlag.

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

👤 47 € h hela säsongen

Tolkis allaktivitetshus

📅 Tors. kl. 14.30–15.30

👤 Irene Vesterinen

👤 47 € h hela säsongen



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

💰 47 € h hela säsongen

Simhallens idrottssal

📅 Tors. kl. 14.00–14.45

👤 Riikka Kekäläinen

💰 47 € hela säsongen



Kroppsvård med stretching ●

På timmen görs aktiva stretching, 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

💰 47 € hela säsongen

Kokonhallen A+B

📅 Tors. kl. 11.25–12.10

👤 Kirsi Krusberg

💰 47 € h hela säsongen

FasciaMethod ●

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

Simhallens idrottssal

📅 Tis. kl. 13.00–13.45

👤 Kati Nikkanen

💰 47 € hela säsongen

Rörlighet & avslappning ●

En stunds avkoppling för kropp och själ, där man med hjälp av öppnande rörelser och långa rörlighetsfrämjande sträckor syftar till att minska kroppsspänningar med rörelser som förändras i lugn takt. Kropp och sinne skäms bort med avslappnings- och andningsövningar på golvnivå i slutet av timmen.

Simhallens idrottssal

📅 Ons. kl. 13.00–13.45

👤 Lotta Eskelinen

💰 47 € hela säsongen

Konditionsgympa ●

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. 10.35–11.20

👤 Kirsi Krusberg

💰 47 € hela säsongen

Konditionscirkel ●

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

📅 Tis. kl. 14.00–15.00

👤 Irene Vesterinen

€ 47 € h hela säsongen

Styrkegympa ●

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

Simhallens idrottssal

📅 Mån. kl. 10.00–10.50

€ 47 € hela säsongen



**Eget underlag ska tas med till gympatimmarna!
Kom ihåg extra gympor under lovveckor!**

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. 9.45–10.30

👤 Riikka Kekäläinen

€ 47 € hela säsongen

Simhallens idrottssal

📅 Tors. kl. 13.00–13.45

👤 Riikka Kekäläinen

€ 47 € hela säsongen

LAVIS- logdansgympa ●

En rolig och lätt motionsform, som kombinerar logdans 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 Röss

€ 47 € hela säsongen /grupp

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

€ 47 € hela säsongen/grupp

Skridskoåkning

Spel eller fri skridskoåkning både för män och kvinnor.

Kokon ishall

📅 Mån. kl. 11.00–12.00

👤 Christian Bremer

🆓 Avgiftsfri

Kom ihåg:
Skridskoåkning för
allmänheten!
Kom ihåg
konditionstrapporna
i Kokon!

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.

Aurorahallen

📅 Ons. kl. 10.00–11.00 (damer)

👤 Päivi Häkkinen

🆓 Avgiftsfri

📅 Ons. kl. 13.30–14.30 (herrar)

👤 Christian Bremer

🆓 Avgiftsfri

Gångfotboll ●

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

Aurorahallen

📅 Tis. kl. 12.00–13.00

👤 Päivi Häkkinen

🆓 Avgiftsfri

Kurser

Mera rörelsen i vardagen-grupp

Kursen är för vuxna som inte rör sig tillräckligt gällande deras hälsa. Gruppen samlas 7 gånger, första gången i simhallens idrottssal. Målsättning är att väcka intresse för motion genom diskussion och genom att prova olika idrottsgren. Vi provar till exempel vattengymnastik och konditionssal träning. Vi tar max. 6 deltagare. Förhandsanmälaning.

Simhallens idrottssal och andra platser

26.8.–7.10.2024 (7 gånger)

21.10.–2.12.2024 (7 gånger)

📅 Mån. kl. 16–16.50

👤 Kati Nikkanen

🆓 Avgiftsfri

Beväringarnas konditionskurs

Borgå idrottstjänster erbjuder blivande beväringar möjlighet att förbättra sin kondition innan tjänstgöringen i armen börjar. Kursen innehåller bl.a. hur man förbättrar sin uthållighetskondition, förbättrar sin simkunnsighet samt styrketräning. Inga förhandskunskaper krävs.

Mera information: Christian Bremer christian.bremer@porvoo.fi





Utfärder och evenemang

Utfärd till Askola jättegrytor

Vi bekantar oss med jättegrytorna i Askola och äter egen väggkost.

📅 Onsdag 21.8.2024

Start kl. 11 från turisthållplatsen,
Fredsgatan 20

Tillbaka i Borgå är vi ca kl. 15.00.

🕒 Utfärdens pris, 10 €, faktureras,
ta med 2 € mynt för inträde till området.

Mera information: Christian Bremer

Vandringsutfärd till Porkkala udd

📅 Söndag 29.9.2024

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 väggkost.

Mera information: Christian Bremer.

Vårens vandringsutfärd

📅 söndag 18.5.2025. Utfärdsmalet
och deltagaravgiften meddelas
närmare utfärdsdagen

Självständiga grupper

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

Konditionssalsträning Idrottshallens konditionssal

26.8.2024–27.5.2025

- 📅 Mån. kl. 15.00–16.30 (damer&herrar)
- 📅 Tis. och Tors. kl. 14.00–15.30 (damer)
- 📅 Tis. och Tors. kl. 15.30–17.00 (herrar)
- 🕒 Avgiftsfri

- Det finns ledare på plats under de samma turer innan säsongen börjar: 12.8–22.8. Ingen förhandsanmälan, avgiftsfri.
- Idrottshallens gymmaskiner (viktmaskiner) har bytts till nya under hösten 2023.

Boccia

Kokonhallen B

27.8.2024–30.5.2025

- 📅 Tis. kl. 8.00–10.00
- 📅 Ons. kl. 11.00–12.30
- 📅 Fre. kl. 12.00–14.00
- 🕒 Avgiftsfri

Aurorahallen

- 📅 Tors. kl. 11.00–12.30
- 🕒 Avgiftsfri

Badminton

Kokonhallen B+C

27.8.2024–27.5.2025

- 📅 Tis. kl. 10.00–11.00
- 📅 Tors. kl. 8.00–9.45
- 🕒 Avgiftsfri

Nyhet!

Utekonditionssal, Ishockeyvägen 4

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 det kan vara t-ex. ett arbetslag. Spelarna ska vara borgåbor. Deltagaravgift 105€/lag+domaravgifter.

Innebandyserier: 2024–2025, anmälan senast 30.8, serier för damer och herrar.

Rinkbandyserier: 2024–2025, anmälan senast 15.11, serier för herrar.

Fotbollsserier: 2025, anmälan senast 11.4, serier för damer och herrar.

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: borga.fi/idrott

Tilläggsinfo: Päivi Häkkinen
paivi.hakkinen@borga.fi



Utlåning av motionsredskap

I huvudbiblioteket finns motionsredskap för utlåning. Vi har till exempel gångstavar, frisbeegolfset, padelracketar, hula-hularingar, kähästar 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/

Utlåning av motionsredskap för specialgrupper

Utlåning är till personer som bor i Borgå och som har långvarig sjukdom, begränsningar i att röra sig eller hinder. Utlåning är gratis. Man kan låna terrängrullstol Hippocamp från Kokonhallen. Den anpassar sig att användas året runt: storlek XL.

Mera info: specialgruppens idrottsinstruktör Christian Bremer: christian.bremer@borga.fi

Du kan hitta mera redskap från: valineet.fi websidan (ett gemensamt för alla som hyr redskap för handikappade).



Kom och pigga upp dig!

Simhallen erbjuder moderna förhållanden för rekreations-, motions- och tävlingsimmare. 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 gymnasalen.

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

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

Motionsgrupper i simhallen

Höstterminen 26.8–15.12.2024

Vårterminen 7.1–28.4.2025

Obs! Grupperna har paus:

- 14.10–20.10.2024 (höstlov)
- 5.–6.12.2024 (självständighetsdag)
- 17.2–23.2.2025 (sportlov)
- 17.4.–21.4.2025 (påsk)

Vattengymnastik för seniorer

Ledd gymnastik som är mjuk och behaglig för lederna. I vattengymnastiken rör man 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. 11.40–12.10 då djupet är 132 cm.

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

Anmälning

Ingen förhandsanmälning. Deltagarna till vattengympan får från kassan ett armband i samband med betalningen. Armbandet ges till ledaren i bassångområdet innan gympan börjar.

Deltagaravgift

Deltagaravgift 3,70 €, inkluderar simning.

Vattengymnastik för seniorer

Mån.	kl. 15.00–15.30	Djupvattengympa
Tis.	kl. 7.30–8.00	Vattengympa
	kl. 8.30–9.00	Vattengympa
	kl. 9.05–9.35	Vattengympa
	kl. 11.00–11.30	Vattengympa
	kl. 11.40–12.10	Vattengympa
Ons.	kl. 15.00–15.30	Vattengympa
Tors.	kl. 9.00–9.30	Djupvattengympa
	kl. 15.00–15.30	Vattengympa

Simhallens motionsgrupper

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

Anmälning & avbokning

Anmälningen till simhallens motionsgrupper sker via adressen borga.filkultur-och-fritid/ldrott-och-motion/borga-simhall. Här hittar du även en beskrivning på vad timmarna innehåller.

Höstens anmälningsdagar är

- Mån. 19.8 fr.o.m. kl. 12.00
- Mån. 23.9 fr.o.m. kl. 12.00
- Mån. 28.10 fr.o.m. kl. 12.00

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

Avbokningen lyckas om du gett din e-postadress i samband med anmälningen. Efter kl. 12 kan du avboka genom att ringa till simhallens kassa tfn 019 520 2461.

Deltagaravgift

Deltagaravgift 7,80 € eller 73 €/10 gånger, inkluderar simning.

Ledda motionsgrupper

Bassänggrupper

	Bassänggrupper	Grupper i salen
Mån.	AquaPulse kl. 19.00–19.45 Lotta Tähtivaara	Zumba 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 Kati Nikkanen	StarkKropp kl. 17.30–18.20 Tarja Paanola Kettlebell kl. 18.30–19.20 Tarja Paanola
-------------	---	--

Ons.	AquaSplash kl. 16.45–17.30 (Obs! begränsad deltagarmängd) Elisa Latvasto-Hyvärinen AquaDeep kl. 18.00–18.45 Elisa Latvasto-Hyvärinen	Pump kl. 18–18.50 Lotta Tähtivaara RVP kl. 19.10–20.00 Elisa Latvasto-Hyvärinen
-------------	--	--

Tors.	AquaCircuit kl. 19–19.45 Lotta Eskelinen	Syvä venyttely kl. 17.45–18.35 Lotta Eskelinen
--------------	---	---

Sön.		Power kl. 12.00–12.50 Lotta Tähtivaara Kroppsvård kl. 13–13.50 Lotta Tähtivaara
-------------	--	--