

HEINOLAN KAUPUNKI
LIIKUNTAPALVELUT

TOIMINTAKERTOMUS 2022



PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ

Sisällys

HENKILÖKUNTA	1
UIMAHALLI	2
JÄÄHALLI	3
LIIKUNTAHALLI JA MUUT SISÄLIIKUNTATILAT	4
ULKOLIIKUNTA-ALUEET	5
LIIKUNNANOHJAUS	9
IKÄIHMISTEN JA SOVELTAVA LIIKUNTA	9
KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ – YRITYSTEN JA TYÖTTÖMIEN LIIKUNTA	10
TERVEYSLIIKUNTA - LIIKUNTANEUVONTA	11
KÄVELYN JA PYÖRÄILYN EDISTÄMINEN -HANKE	12
HEINOLAN HARRASTEMALLI	13
LIIKUNTAPALVELUJEN TAPAHTUMAT	13
LIIKUNTAJÄRJESTÖJEN AVUSTAMINEN	14
URHEILUANSIOIDEN PALKITSEMINEN	14
VIESTINTÄ	15
LIITTEET	16
TEAVIISARI TULOKSET	16
OHJATTUJEN RYHMIEN OHJEMAT	17
KUNNOSSAPITOLUOKITUS	21

HENKILÖKUNTA

Maria Kaikkonen
Katri Hietanen

liikunnan palvelupäällikkö
palveluneuvoja

Ikäihmisten ja soveltava liikunta

Johanna Saarinen

erityisryhmien liikunnanohjaaja

Kunnossa Kaiken Ikää –liikunta

Riikka Pyyhtiä

liikunnanohjaaja

Terveysliikunta

Kirsi-Marja Vihervaara

terveysliikuntakoordinaattori

Harrastemalli koordinaattori, Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen -hanke, ikäihmisten liikunta

Kaisa Kauppi-Orpana

liikunnanohjaaja, määräaikainen
1.1.-4.9. ja vakituinen 5.9. alk.

Uimahalli

Teemu Nieminen
Jarkko Lindfelt

uinninvalvoja
uinninvalvoja

Työssäoppiminen/työkokeilu

Liikuntapalveluilla oli työssäoppimisjaksolla syksyllä 3 työharjoittelijaa. Syksyllä työharjoittelija tehtäviin kuului tutustua liikuntapalvelujen ohjaustoimintaan (KKI ja soveltava liikunta) ja ohjata muutamia ryhmiä. Syksyllä oli myös 3 yläkoululaista TET-jaksolla. Työkokeilussa oli 1 henkilö.

COVID-19 KORONAVIRUKSEN AIHEUTTAMAT VAIKUTUKSET LIIKUNTA-PALVELUJEN TOIMINTAAN

Uimahalli ja kuntosalit olivat suljettuina tammikuun ajan. 1.2. avattiin kuntosalit ja 2.2. uimahalli rajoitetuin aukioloajoin ja asiakasmäärin. Aikuisten salivuorot oli peruttu 31.1. asti. Uimahalli siirtyi normaaleihin aukioloaikoihin 28.2. alkaen. Liikuntaryhmät käynnistyivät 7.3.

Yksi uinninvalvoja oli tammikuun sekä yksi uinninvalvoja ja kaksi liikunnanohjaajaa olivat tammi-helmikuun ajan korvaavissa töissä kaupungin eri toimipisteissä.

Uimahallissa oli v. 2022 yhteensä 52785 uimaria, joista

		%
• aikuiset	13694	26
• lapset, opiskelijat, varusmiehet	11598	22
• eläkeläiset, liikuntarajoitteiset, työttömät	7345	14
• 70+	15206	29
• perhelippu	4392	8
• muut	550	1
YHTEENSÄ	52785	100

Kuukausi	2014	2015	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Tammikuu	9497	7776	7138	7990	8179	9778	0	52
Helmikuu	9134	8511	9503	8025	8013	9966	314	4379
Maaliskuu	9314	8882	9610	8382	9092	4137	533	6895
Huhtikuu	6843	6686	8012	7474	6788	0	571	6118
Toukokuu	3816	3133	5011	2747	3984	0	2233	4740
Kesäkuu	5	0	2841	0	0	0	0	0
Heinäkuu	0	0	81	0	0	0	0	0
Elokuu	2187	0	3171	0	2758	2035	1888	2037
Syyskuu	6764	0	6451	6252	6990	5047	6285	6812
Lokakuu	9166	0	8771	9005	9560	6620	7726	8793
Marraskuu	8520	0	8426	8532	8452	5681	6682	7837
Joulukuu	4577	0	4684	5656	6626	0	3980	5122
	69823	69823	73699	64063	70442	43264	30212	52785

Monipuolinen uimahalli tarjoaa erilaisia allastiloja perheen pienimmistä aina isovanhempiin asti. Uimahallilla on neljä allasta: Kunto-, Muksu-, Rento- ja Kupla-allas. Uimahallilla on myös tilaussauna vuokrattavissa pienille ryhmille, kabinetti n. 20 hengelle juhla- tai kokoustilaksi, peilisali ja kuntosali.

Hallin käyttäjäryhmiä ovat mm. kuntouimarit, urheiluseurat, eläkeläisjärjestöt, päiväkodit, koulut, KKI- sekä ikäihmisten ja soveltavan liikunnan ryhmät.



Wibit-rata oli käytössä syyslomaviikolla.

Uimaopetus koululaisille ja päivähoitolapsille on ostettu Heinolan Isku ry:n uintijaostolta. Uintitunteja ohjattiin yhteensä 43 tuntia ja 1–4-luokkalaisten uintitunteja ohjattiin 290 tuntia. Kaiken kaikkiaan koululaisuunteihin osallistui eskarilaisia 108 ja 1–4-luokkalaista 771.

Uimahallin peilisalissa oli liikuntapalveluiden omia ryhmiä sekä paikallisten yhdistysten vakiovuoroja n. 34 viikossa.

Uimahallin kuntosali on helppokäyttöiset laitteet ja moni laite mahdollistaa myös liikuntarajoitteisten harjoittelun.

Kuntosali oli auki joka päivä klo 5-23. Ryhmävuoroja salilla on ollut päiväaikaan 11 h/vko.

Uimahallin kuntosalia voi käyttää kausikortin lisäksi myös kertamaksulla. Uimahallin kuntosalilla oli 16036 käyntikertaa. Liikunnanohjaajat ovat tarvittaessa opastaneet uusia kuntosalilla kävijöitä laitteiden käytössä ja tehneet henkilökohtaisia kuntosaliohjelmia vasta-alkajille.

Uimahallin kahvio- ja kassapalvelut ostettiin Avoinyhtiö Sintun Sumpilta.

Uimahallin kahvion kabinetissa järjestöt ovat voineet maksutta pitää kokouksiaan.

JÄÄHALLI

Jäävuorot olivat iltaisin ja viikonloppuisin jääurheiluseurojen käytössä. Vakiovuoroja oli n. 41 viikossa. Jäähallin päivävuorot oli

varattu pääasiassa Heinolan Peliitoille, koulujen liikuntaryhmille ja päiväkotiryhmille.

Jäähallin yleisöluistelu- ja mailavuoroja on ollut vapailla vuoroilla. Koululaisten loma-aikoina (talvi- ja syyslomalla) yleisöluistelu vuoroja on lisätty.

Jäähallin muut tilat

Peilisalissa on ollut 11 vakiovuoroa. **Painisalia ja budosalissa** on ollut 13 vakiovuoroa. Päivisin saleja ovat käyttäneet myös koulut ja päiväkodit.

Jäähallin kuntosalia käyttivät kuntosalin kausikortin lunastaneiden kuntoilijoiden lisäksi päiväaikaan kouluryhmät ja Heinolan Peliitat. Kuntosali oli auki joka päivä klo 5-23. Jäähallin kuntosalilla oli 18376 käyntikertaa.

Jäähallin ilma-aserata on vuokrattu Heinolan Ampujat ry:lle. Ilma-aseradalle kulku muutettiin avaimista kulkukortteihin 1.6. alkaen. Käyntikertoja oli 1305.

Jäähallin ravintolatilat on vuokrattu Sport Cafe Heinola Oy:lle.

Jäähallin tiloissa olevat toimistotilat on vuokrattu Salibandy Heinola ry:lle ja Heinolan Palloilijat -47 ry:lle.

LIIKUNTAHALLI JA MUUT SISÄLIIKUNTATILAT

Kirkonkylän liikuntahallilla tehtiin ilmastointiremontti 2.5.-2.10., jolloin koko talo oli pois käytöstä. Samalla remontoitiin myös kuntosali ja sinne tuli uusia kuntosalilaitteita.



Kirkonkylän liikuntahallin kuntosali

Liikuntahallia käytti päivisin Kirkonkylän koulu ja päiväkotiryhmät. Liikuntahallissa oli iltakäytössä viikoittain n. 30 vakiovuoroa. Urheiluseurojen ja erilaisten yhteisöjen lisäksi vakiovuoroja on ollut yksityishenkilöillä, joilla oli lähinnä sulkapallovuoroja. Salibandyturnausten lisäksi liikuntahallissa järjestettiin lentopalloturnauksia.

Liikuntahallin kuntosali on käytössä vain kuntosalin kausikortilla. Kuntosalilla oli 2138 käyntikertaa.

Uima-, jää- ja liikuntahallin liikuntatilojen lisäksi liikunnan harrastajien käytössä on iltaisin ja viikonloppuisin **Elämänkaaritalon ja koulujen/monitoimitalojen** liikuntasalit. Kaikkien liikuntatilojen salivuorot on hoidettu liikuntatoimistosta, josta laskutetaan liikuntatilojen lisäksi myös kaikki koulujen muut tilavuokrat ja näissä oli vakiovarauksia n. 120 h viikossa.

ULKOLIIKUNTA-ALUEET

Urheilupuiston ulkoliikuntapaikoilla on hyvät mahdollisuudet urheilun ja liikunnan harrastamiseen niin kuntoilu- kuin kilpatasollakin. **Urheilupuiston yleisurheilu-/nurmikentällä** on normaali yleisurheilukentän varustus ja se on, muun kuin nurmialueen osalta, harrastajien vapaasti käytettävissä. Isolla nurmikentällä harjoituksensa pitivät Union Plaani ja Heinolan Iskun yleisurheilijat. Yleisurheilukentällä harjoitusvuoroja oli 9 h/vko. Lisäksi nurmella pelattiin Union Plaenin otteluita ja yleisurheilukentällä järjestettiin Heinolan Iskun yleisurheilukilpailuja.

Urheilupuiston varustuksiin kuuluu kilpailukanslia, sähköinen ajanotto, äänentoisto ja kolme pukuhuonetta suihku- ja wc-tiloihin sekä kioskki.

Jäähallin vieressä on **tekonurmikenttä ja pieni nurmikenttä**. Nurmikenttien lisäksi Urheilupuistossa on myös **hiekkakenttä**, jossa on talvella luistelukenttä ja kaukalo.

Tekonurmikentällä ja pesäpallo-/ulkojääkentällä on käytössä C2 SmartLight valaistusjärjestelmä.

Urheilupuiston välittömässä läheisyydessä on **ravirata**, joka toimii kesäisin maarata-ajojen harjoitus- ja kilparatana, koirien koulutuspaikkana sekä varsinaisena raviratana. Raviradalla on lumettomana aikana eri käyttäjäryhmille omat vuorot. Elokuussa raviradalla oli Sirkus Finlandia sekä järjestettiin koiranäyttely.

Talviaikana valaistulle raviradalle on tehty kilometrin pituiset **ladut**, jotka ovat olleet erittäin suosittu. Ravirata toimii myös ns.

Urheilupuiston latujen lähtöpaikkana valaistuille kolmen ja viiden kilometrin sekä valaisemattomille kahdeksan ja kymmenen kilometrin laduille. Kesäaikana näitä **ulkoilureittejä** käyttävät kävelijät ja pyöräilijät.

Frisbeegolfrata DiscGolfParkWorld sijaitsee Urheilupuiston 3 ja 5 km:n ulkoilureittien ympärillä. Ratoja on myös Kumpeli DiscGolfPark (9-väyläinen) sekä Kirkonkylä DiscGolfPark (6-väyläinen). Lords of DiscGolf ry on tehnyt itse radat ja hoitanut ratoja aktiivisesti.



Tenniskenttien, uimahallin massakenttien (2) ja Tähtiniemen hiekkatekonurmikentän, tilapäisvaraukset hoidettiin uimahallin kassalta ja Perhepuiston kahvilasta. Sepänniemen massatenniskenttä on vuokrattu vuosivuokrasopimuksella Heinolan Verkkopalloilijat -36 ry:lle, joka hoitaa varaukset ja kunnossapidon.

Kirkonkylän yleisurheilukenttä on kuntoilijoiden vapaassa käytössä. Kivituhkapäälysteisellä kentällä on viisi 300 m pitkää juoksurataa sekä hyppy- ja heittopaikat. Kentän läheisyydessä on 1,5 km:n valaistu ulkoilureitti/latu. Talviaikana kirkonkylän kentällä on pieni jääkaukalo ja pieni jääkenttä.

Kaupunginosa- ja sivukentät ovat vapaasti kaupunkilaisten käytössä. Kentät ovat pääosin hiekkakenttiä (kivituhka). Hoidettavia kenttiä on 22. Talviaikana osa näistä kentistä jäädytetään.

Valaistuja ulkoilureittejä ja laturia on Urheilupuiston, Tähtisillan, Valo-Ilveksen, Kirkonkylän, Lusin ja Vierumäen polut ja ladut, joiden pituus vaihtelee 1-12 km:iin. Lisäksi valaisemattomia ulkoilu- reittejä on Paasossa, Pääsinniemiellä, Marjoniemessä ja Imjärvellä. Jyrängön ja Vuolenkosken välillä on 18 km:n mittainen Juustopolku -niminen vaelluspolku.

Useiden ulkoilureittien varrella on retkeilijöiden vapaasti käytettävissä **laavuja, kotia tai nuotiopaikkoja**. Liikuntapalvelujen huoltovastuulla on viisi laavua tai kotaa.

Paistjärvellä on retkeilypainotteinen luonnonsuojelualue, jossa on mm. opastetut vaellusreitit, uimapaikat, telttailualue ja nuotiopaikat. Alue sijaitsee luonnonkauniilla vesistö- ja harjualueella (Natura-alueella), joka on Metsähallituksen mailla. Heinolan kaupungilla on kummisopimus Metsähallituksen kanssa alueen kunnossapidosta, jotta aluetta ei lakkautettaisi.

Uimarannat

Heinolan sijainnin ansiosta kaupungissa on lukuisia uimarantoja ja -paikkoja. Kylpylän uimaranta on ns. EU-uimaranta. Pieniä yleisiä uimarantoja ovat Kaivanto, Uudenriihenlampi, Sinilähde, Kotajärvi, Hevossaari, Tommola, Jyräkö, Myllyoja ja Vihutjärvi. Nämä kuuluvat terveydensuojeluviranomaisen säännöllisen valvonnan piiriin.

Kylpylän uimarannalla on virallisina aukioloaikoina valvonta. Rantavalvonnan hoitivat uimahallin uinninvalvojat ja kesäksi palkatut apuvalvojat. Rannalla on lasten leikkialue, hyppytelineet, rantalentopallokentät, kaksi Teqball-pöytää ja Street workout-teline sekä pukeutumis-, suihku- ja wc-tilat ja uutuutena frisbee puttiparkki. Kesällä rannalle uusittiin laituri sekä remontoitiin pukuhuonetilat.

Kylpylän uimaranta toimii talvikaudella **talviuintipaikkana**. Pukuhuoneiden käyttö edellyttää Heinolan Talviuimareihin kuulumista.



Kylpylän uimarannan uusi laituri

Moottoriurheilukeskus

Heinolan Komostenkylän motocrossrata on lajinsa arvostetuimpia Suomessa. Motocross-rataa isännöi Heinolan Moottorikerho ry, joka huolehtii myös radan kunnossapidosta. Komostenkylän moottorirata-alueeseen kuuluu myös Jokamiesluokan autojen rata, jota isännöi Heinolan Urheiluautoilijat ry.

Perhepuisto

Heinolan kaupunki keräsi asukkailtaan palautetta keväällä 2020 koskien lasten, nuorten ja perheiden toiveita kaupungin viihtyvyydestä ja toiminnoista. Palautteissa nousi erityisesti liikennepuisto ja pumtrack sekä toivottiin aluetta, jossa omatoimisesti viihtyä yhdessä perheen kanssa.

Vanhalle linja-autoaseman alueelle sijoittuvassa liikennepuistossa on käytössä erilaisia polkuautoja, potkulautoja ja potkupyöriä.

Liikennepuisto ja perhepuiston kahvila olivat avoinna 4.6.-31.8. joka päivä sekä elokuussa viikonloppuisin. Liikennepuistossa oli töissä varsinaisten valvojien lisäksi kuusi kesätyöntekijää. Kävijöitä oli kesäkaudella yhteensä 13783.

Keväällä 2022 valmistunut pumtrack- rata on kaikkien vapaassa käytössä. Radalle voi tulla erikokoisilla temppupyörillä, potkulaudoilla tai polkupyörillä. Radalla oli avajaispäivänä 4.6. ajotaitonäytöksiä ja musiikkia.

Pimee ajot -tapahtuma järjestettiin perhepuistossa 30.9. Tapahtumassa oli esiintyjänä Maltti ja Valtti. Tapahtumassa oli mm. heijastinpolku ja paikalla jaettiin myös hodorit 300 ensimmäiselle. Tapahtumassa oli kävijöitä n. 500 henkilöä.

Liikunta-alueiden kunnossapito

Liikuntapaikkojen hoito on ostettu Kuntatekniikalta puistot/ liikuntapaikat. Liikunta-alueita pidetään kunnossa hyvinvointi-lautakunnan päättämän kunnossapitoluokituksen mukaisesti.

Hankkeet

Kaupunki sai luonnon virkistysavustusta ulkoilureittien ja oheispalvelujen perusparannukseen. Hankkeen omarahoitus oli 150 000 euroa ja avustusta saatiin 80 000 euroa. Hankkeella tehtiin vuonna 2022 ulkokuntosali Jyränköön ja seniorikuntosali Möljän puistoon sekä Gritbirdejä rantareiteille viiteen eri pisteeseen. Hankkeessa hankittiin kaksi F-puttiparkkia, joista toinen tuli Kylpylän uimarantaan ja toinen Kippikselle. Hankkeella

tehtiin myös kymmenen ulkoilureittien opastetauluja. Hanke jatkuu vuonna 2023, jolloin tehdään pitkospuita ulkoilureiteille.



Seniorikuntosali Möljän puistossa

LIKUNNANOHJAUS

IKÄIHMISTEN JA SOVELTAVA LIIKUNTA

Liikuntapalvelut tarjoavat liikuntaa ikäihmisille ja soveltavaa liikuntaa tarvitseville. Ohjelmassa on mm. eritasoisia kuntojumppia ja vesijumppia, tuolijumppia sekä liikuntarajoitteisten kuntosali-ohjausta. Yleisten ryhmien lisäksi on suljetumpia ryhmiä, kuten erityislasten liikuntaa, aikuisten kehitysvammaisten ryhmiä sekä mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmä. Asiakas voi varata myös henkilökohtaisen kuntosaliohjauksen. Ohjauksia oli 5 henkilölle.

Maksu ryhmiin on 55 € / kausi. 70 vuotta täyttäneet pääsevät maksutta eläkeläisten ohjattuihin liikuntaryhmiin.

Kevätkaudella ryhmät alkoivat koronatilanteen vuoksi 7.3.2022. Ryhmien osallistujamääriä rajattiin vielä kevätkaudella. Enimmillään osallistujia sai olla kuntojumpassa 30 hlöä, vesijumpassa 25 hlöä ja liikuntarajoitteisten kuntosaliryhmässä 20 hlöä. Keväällä oli vain erityisryhmien liikunnan 45 viikoittaista ryhmää. Yhteensä keväällä ohjauksia oli 341 ja käyntikertoja 3 626.

Toukokuussa ryhmiä oli 11. Ohjelmassa oli kuntojumppaa, vesijumppaa, Lavista sekä liikuntarajoitteisten kuntosali-ohjausta. Ohjauksia toukokuussa oli 38 ja käyntikertoja 655. Kesällä kylpylän uimarannalla järjestettiin rantajumppia tiistaisin ja torstaisin. Ohjauksia oli 19 ja käyntikertoja 638.

Syyskaudelle ryhmien osallistujamääriä pysyi samana kuin keväällä, ainoastaan Lavikseen otettiin 40 hlöä/ryhmä. Kauden aikana oli 43 viikoittaista ohjattua ryhmää. Ohjauskertoja syksyn aikana oli 519 ja käyntikertoja oli 7 243. Koko vuoden aikana ohjauskertoja oli 1014 ja käyntikertoja oli 13 386.

Liikuntabussi kuljetti heikommin liikkuvat mukaan sosiaaliseen ryhmätoimintaan. Liikuntabussi liikennöi torstaisin. Käyntikertoja liikuntabussilla oli 450. Bussimaksu asiakkaalle oli 5 €/kerta. Lisäksi torstaisin oli mahdollista syödä uimahallilla lounas päivän päätteeksi 5 €/hlö.

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ – YRITYSTEN JA TYÖTTÖMIEN LIIKUNTA

Kunnossa Kaiken Ikää- toiminta on suunnattu työikäisille vähän liikuntaa harrastaville henkilöille. Toiminta on KKI- yritysten työntekijöille maksutonta ja työnantaja maksaa kausimaksun yrityksen koon mukaan. Työttömillä on mahdollisuus osallistua toimintaan maksutta.

Kevätkaudella ryhmät alkoivat koronatilanteen vuoksi 7.3.2022. Ryhmien osallistujamääriä rajattiin vielä kevätkaudella. Enimmillään osallistujia sai olla kuntojumpissa 30 henkilöä ja vesijumpissa 25 henkilöä.

Kevätkaudella maaliskuussa 2022 KKI-liikunnassa oli mukana 38 yritystä. ohjattuja ryhmiä oli 19, jotka koostuivat monipuolisista ja eritasoisista lattiajumpista sekä vesijumpista. Omatoimisia ryhmiä olivat naisten lentopallo, pipolätkä, keilaus sekä naisten ja miesten sählyt. Käyntikertoja oli yhteensä 969.

Touko-kesäkuussa ohjattua liikuntaa olivat kevyt kuntojumppa (käyntikertoja 42), testauspäivä (osallistujia 250), pesäpalloa (käyntikertoja 118), rantajumppaa tiistaisin ja torstaisin (ohjauskertoja 19 ja käyntikertoja 638).

Syyskaudella 5.9.–9.12. mukana oli 39 yritystä. Ohjattuja ryhmiä oli 18 ja käyntikertoja yhteensä 1667. Omatoimisina ryhminä jatkoivat naisten lentopallo, pipolätkä, keilaus sekä naisten ja miesten sählyt. Syksyn testauspäivässä oli mukana noin 150 henkilöä.

Asiakkaalla on mahdollisuus varata henkilökohtainen ja maksuton kuntosaliohjaus. Kuntosaliohjauksia oli kevätkaudella 3 henkilölle ja syyskaudella 2 henkilölle.

TERVEYSLIIKUNTA - LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on edistää terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia mm. liikunta, uni- ja ravinto tottumukset. Kohderyhminä olivat erityisesti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat, ylipainoiset henkilöt ja joilla on jokin sairaus, johon liikunnalla voidaan vaikuttaa.

Liikuntaneuvonnan vastaanottoa on terveyskeskuksessa 1-2 kertaa viikossa ja tarvittaessa useammin. Liikuntaneuvonta on kaikille heinolalaisille maksutonta palvelua.

Käyntikertoja vastaanotolla oli 229 ja asiakkaita 99. puhelinkontakteja 76 ja asiakkaita 59 sekä kotikäyntejä 2 ja asiakkaita 2. Liikuntaneuvontaan asiakkaita lähettivät lääkärit (1), sairaanhoitajat (8), fysioterapeutit (7), muu taho (4) ja omatoimisesti (18), yhteensä 38. Kontaktien lukumäärä 308 ja asiakkaita 118 henkilöä.

Henkilökohtaisia kuntosaliohjelmia 16:sta henkilölle. Suurin osa asiakkaista ohjautui ryhmiin liikkumaan ja osa kuntosaliharjoitteluun tai muuhun omatoimiseen liikuntaan.

Heinolan koulujen henkilökunnan matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa, jossa testattiin kehonkoostumusta (InBody) ja puristusvoimaa. Testauspäiviä oli 6 ja kouluja 5, testattavia oli 150.

Koulutukset ja kurssit

Vapaaehtoiskoulutus järjestettiin syksyllä yhteistyössä Jyränkölän Setlementin ja sotien kanssa. Vapaaehtoiskoulutuksen suoritti 18 henkilöä, joista liikuntaystävä toimintaan saimme uusia liikuntaystäviä 4 henkilöä.

Liikuntakaverikoulutus yläkoulun vapaaehtoisille 7-9 luokkalaisille järjestettiin 2 kertaa. Oppilaita koulutuksessa oli keväällä 3 henkilöä ja syksyllä oli 4 henkilöä. Uusia liikuntakavereita koulutettiin yhteensä 7 henkilöä.

Energiajuoma- ja Nuuska-agentteja koulutettiin syksyllä yläkoulun vapaaehtoisista 7-9 luokkalaisista oppilaista 4 henkilöä.

Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämä -kurssi Yhteistyössä Työpajan kanssa. Kohde-ryhmänä oli pitkäaikaistyöttömät. Ryhmiä oli 1 ja kokoontumisia 4 kertaa ja 47 käyntikertaa.

Hyvinvointi luennot kaupungin henkilöstön siivous- ja ruokapalvelut. Luentosarjat (4) aiheena oli arjen aktiivisuus ja

mielenhyvinvointi (luennot Teamsinä). syömisen iloa ja miten nukun, (Lukion auditoriossa. Terveyskeskuksen ruokapalvelun henkilöstölle pidettiin erikseen omissa tiloissa yhdistettynä kaksi luentoa. Luennoille osallistui yhteensä 86 henkilöä.

Elämäni eläkevuodet edessä Nytku -valmennusryhmä, jossa henkilöiden liikunta ja oma hyvinvointi ovat jääneet taka-alalle. Ryhmiä oli 1 ja kokoontumisia 8 kertaa ja 61 käyntikertaa.

Vapaaehtoisia

Liikuntaystäviä ikäihmisten liikuttamiseen on yhteensä 30 ja heistä aktiivisia liikuntaystäviä oli 20 liikuttamassa mm. ulkoilua, jutustelua, tupajumppaa, uintia - ja kuntosaliavustajina. Käyntikertoja 460 ja viikkotunteja kertyi yli 500 tuntia.

Liikuntakaverit liikuttavat vähän liikkuvia alakouluikäisiä. Aktiivisia liikuntakavereita oli 7 liikuttamassa ja käyntejä oli 49.

Energiajuoma-agenttien (yläkoulun oppilaita) kiertue lukuvuonna alakouluilla 3-6 luokkalaisille oli 11 luokkaa ja oppilaita 173 ja opettaja ja avustajat yhteensä 16 henkilöä.

KÄVELYN JA PYÖRÄILYN EDISTÄMINEN -HANKE

Heinola sai aluehallintovirastolta 15000 € liikunnan elämäntavan paikallista kehittämisavustusta vuodelle 2022. Omarahoitus oli 17000 €. Tämä hanke painottui kävelyyn, pyöräilyyn ja luontoliikuntaan.

Hanke toteutui lähestulkoon suunnitelmien mukaisesti. Liikennepuistossa järjestettiin varhaiskasvatukselle tutustumiskertoja ja samalla tehtiin liikennesääntöjä tutuiksi. Liikennekasvatuksen avulla saatiin lisättyä liikenneturvallisuutta. Liikennepuiston koko perheen Pimee ajot - tapahtumassa esiintyivät Maltti ja Valtti. Tapahtumaan osallistui reippaasti yli 500 henkilöä.

Hankkeessa järjestettiin erilaisia retkiä ja tapahtumia, joita toteutettiin yhteistyössä paikallisten järjestöjen kanssa. Lisäksi hankkeessa toteutettiin erilaisia some kampanjoita.

Hankkeessa suunniteltiin ja toteutettiin sähköisiä opastemateriaalit. Lisäksi tehtiin tietoiskuja mm. tulen käytöstä tulipaikoilla. Lisäksi suunniteltiin ja toteutettiin noin 33 km pitkä pyöräreitti, joka merkattiin pienillä nuolilla maastoon.

Luontoliikunnan ympärille tehtiin strategiakuva, jonka visiona on luoda Heinolasta Suomen luontoliikuntakeskus.



HEINOLAN HARRASTEMALLI

Heinolan harrastemallin tavoitteena on tarjota kaikille lapsille tasapuolinen mahdollisuus osallistua harrastustoimintaan heti koulupäivän jälkeen.

Maksutonta harrastetoimintaa tarjotaan jokaisessa alakoulussa kahtena arkipäivänä viikossa. Koulukyytietuuden piirissä oleville lapsille koulukyydit on järjestetty heti harrastuksen päättyessä. Toiminnassa tarjotaan myös pieni välipala.

Keväällä toimintaa järjestivät alakouluilla Intopiukee ry, Kuvista kaikille, Union Plaani ry, YMCA Heinola ry ja Salibandy Heinola ry. Yläkoululla oli Keittiöt Liekkeihin- kotitalousryhmä ja ÄÄÖ - kirjallisuusryhmä. Heinolan harrastetoimintamalli on saanut myönteistä palautetta.

Syksyllä 2022 toimintaa järjestivät alakouluilla Intopiukee ry, Kuvista kaikille, Union Plaani ry, YMCA Heinola ry ja Salibandy Heinola ry. Lisäksi Heinolan Iskun uintijaosto järjesti Heinolan uimahallilla uimakouluja. Ryhmiä oli uimataidottomille ja uimataitoisille.

Käyntikertoja ryhmissä oli yhteensä keväällä 5692 ja syksyllä 6191.

LIIKUNTAPALVELUJEN TAPAHTUMAT

26.4. seurafoorumi uimahallilla, osallistujia 24

27.4. palaveri jäaseurojen kanssa, osallistujia 12

6.5. kaupunkipyöräily, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, osallistujia 25

7.5. geokätkely-retki, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, osallistujia 6
9.5.-30.9. postilaatikkopyöräily, 10 postilaatikkopistettä, kävijöitä kirjattu 3870
10.5. sauvakävelyopastus, osallistujia 6
11.5. testauspäivä uimahallilla ja cooper urheilukentällä, osallistujia 250
15.5. patikkaretki Tornimäen laavulle, osallistujia 52
1.6. ikäihmisten kevätkarkelot Maaherranpuistossa, osallistujia 80
4.6. Liikennepuiston kesän avajaiset
7.6.-30.7. Kylpylän uimarannalla järjestettiin liikunnanohjaajien ohjaamaa jumppaa tiistaisin ja torstaisin, osallistujia 638
11.6. kesäretki Tammelan saaren kansallispuistoon, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, osallistujia 23
17.8. Vesisankarit -tapahtuma Kylpylän uimarannalla, osallistujia n. 100
31.8. testauspäivä, uimahallilla, osallistujia 150
4.9. Hobby messut lukiolla, osallistujia n. 1000
6.9. seurafoorumi uimahallilla, osallistujia 20
25.9. Juustopolku yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, osallistujia 150
30.9. Pimee ajot -tapahtuma perhepuistossa, osallistujia yli 500
21.-30.10. Wibit temppurata uimahallilla
11.11 ja 18.11. Ikääntyneiden testauspäivät, osallistujia 82

LIIKUNTAJÄRJESTÖJEN AVUSTAMINEN

Kaupunginvaltuusto myönsi vuodelle 2022 liikuntajärjestöjen toiminnan tukemiseen avustusmäärärahaa 90000 €.

Liikuntapalvelujen avustusmuodot ovat vuosiavustus ja kohdeavustus. Kohdeavustukseen varattiin 5 000 euroa ja vuosiavustukseen 85 000 €.

Vuosiavustuspäätöksestä tuli useampia oikaisuvaatimuksia ja lopulta siitä valitettiin hallinto-oikeuteen. Vuosiavustuksia ei jaettu vuoden 2022 aikana. Kaupungin johtoryhmä teki kuitenkin periaatepäätöksen, että ne jaetaan vuonna 2023.

URHEILUANSIOIDEN PALKITSEMINEN

Heinolan kaupungin liikuntajaosto valitsi liikunnassa ja urheilussa palkittavat:

vuoden urheilija Aapo Kinnunen
vuoden nuori urheilija Tuomas Kinnunen
vuoden valmentaja Jukka Varmanen
vuoden senioriurheilija Reijo Häyrinen
tunnustuspalkinto Esko Pesonen ja Jorma Kankaanpää
Kunnon kuntalainen Osmo Virtanen

Eri lajien parhaina heinolalaisina urheilijoina palkittiin 30 urheilijaa. Palkitsemistilaisuus järjestettiin WPK-talolla 31.1.2023.

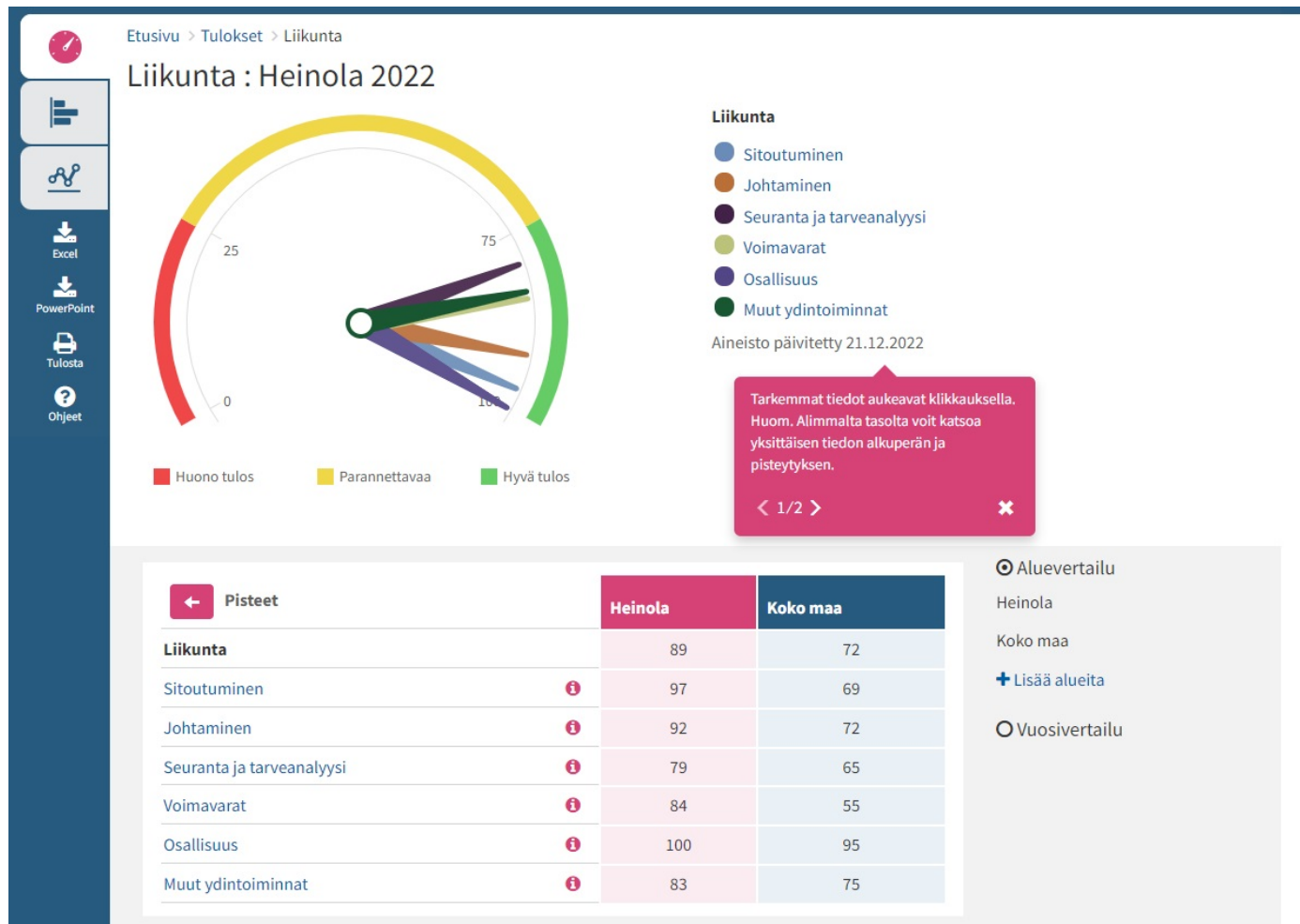
LDG ry oli ehdolla Suomen Urheilugaalassa vuoden urheiluseuraksi.

VIESTINTÄ

Liikuntapalvelut viestivät kuntalaisille aktiivisesti www.heinola.fi-sivujen, Facebookin ja Instagramin kautta. Seuroille, KKI-yrityksille ja postituslistalle ilmoittautuneille tehdään suoramarkkinointia sähköpostitse. Isompia tapahtumia mainostettiin paikallisessa lehden Itä-Hämeen, Facebookin ja Instagramin maksullisissa mainoksissa.

LIITTEET

TEAVIISARI TULOKSET





Heinola

OHJATTUJEN RYHMIEN OHJEMAT

AKTIIVINEN KOHDEVENYTTELY on rauhallista, pumpaavaa venyttelyä, joka vahvistaa ja hoitaa kehon lihasten, jänteiden ja nivelten kuntoa sekä terveyttä.

AVH (aivoverenkiertohäiriö) OHJATTU KUNTOSALI ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

CORE/VENYTTELY sisältää n. 20 min keskivartaloa vahvistavia liikkeitä, jonka jälkeen n. 40 min syvävenyttely osuus koko keholle. Soveltuu kaiken kuntoisille.

KEVYT KUNTOJUMPPA eri kehonosille, välineitä voidaan käyttää apuna. Soveltuu hyvin sydänjumppa ja 70+ jumppa käyneille.

KUNTOJUMPPA sisältää lämmittelyosuuden, lihaskuntoliikkeitä eri kehonosille ja rauhalliset venytykset suurimmille lihasryhmille. Välineitä voidaan käyttää apuna.

LAVIS on lavatanssijumppa. Lavatanssimusiikin tahdissa tanssitaan ja jumpataan ilman paria. Tule nauttimaan tanssimusiikista ja rennosti tunnelmasta.

LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI on suunnattu henkilöille, joilla on reuma, osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvaus, parkinson tai kuntoutusta vaativa tekonivel (max.1 ½ vuotta leikkauksesta).

OHJATTU KUNTOSALI 70 + ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

ROUNDTANSSIT, 2 €/krt maksu ohjaajalle. Round tanssissa on vaatimattomat askelkuviot, kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu.

SENIORITANSSI, 3 €/krt maksu ohjaajalle/väh. 15 hlöä, ohjaaja Anni-Sirkku Askola. Senioritanssi virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikunnallisuuttaan erilaiset ihmiset. Senioritanssissa keskitytään enemmän yksintanssiin ja piirittämiseen ilman käsiohjetta.

SYVÄNVEDEN JUMPPA sisältää tehokkaita harjoitteita syvässä vedessä vesijuoksu-vyöillä eri välineitä apuna käyttäen. Vesijuoksuvoittoa voit lainata maksutta uimahallilta.

TUOLIJUMPPA sisältää istuen tehtäviä harjoitteita, jotka parantavat erityisesti liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Välineitä voidaan käyttää apuna.

VESIJUMPPA sisältää niin sykettä nostavia kuin lihaskuntoakin parantavia harjoitteita eri välineitä apuna käyttäen. Lopussa venytetään kevyesti.

VOIMA- JA TASAPAINOJUMPPA tehdään tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävillä harjoituksilla. Soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Eläkeläiset ja soveltava liikunta KEVÄT 2022



- * Kevään kausimaksu 27,50 € maksetaan uimahallin kassalle
- * 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta Sporttikortti (6 €) uimahallin kassalta
- * Vesijumppiin uintimaksu (+kausimaksu)

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ  Heinola

Eläkeläiset ja soveltava liikunta 7.3.-29.4.2022

ei ryhmiä: 18.4. (pääsiäinen)

UIMAHALLI, peili-, kuntosali ja allastilat				MUUT LIIKUNTATILAT	
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Keskiviikko	Torstai
9.00-9.45 Virkeyttä viikkoon kuntojumppa	9.00-9.45 Kuntojumppa, ikämiehet	10.00-10.30 Vesijumppa 1		16.00-16.50 Kuntojumppa KK:n liikuntahalli	10.00-10.45 Tuolijumppa, Elämänkaaritalo
10.00-11.00 Näkörajoitteiset kuntosali	10.00-11.00 Round tanssit, 2 €/krt	10.00-10.45 Kevyt kuntojumppa	11.00-12.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali		11.15-12.00 Kuntojumppa, Elämänkaaritalo
11.15-11.45 Näkörajoitteiset vesijumppa	10.15-10.45 Vesijumppa miehet	10.30-11.00 Vesijumppa 2	11.15-11.45 Tuolijumppa	Kevään kausimaksu 27,50 € Ryhmiin ilmoittautuminen alkaa ma 21.2. klo 10.00. www.heinola.fi/ikaihmissen-liikunta Kaikkiin ryhmiin tulee ilmoittautua. Voit valita 4 jumppaa ja 2 vesijumppaa viikossa. Numeroidut ryhmät ovat samanlaisia. Osallistua voit vain toiseen ryhmään. Laviksessa voit valita joko 1 tai 2 ja 3 tai 4.	
13.10-13.55 Kuntojumppa	11.15-12.45 Senioritanssi, 3 €/krt	11.00-12.00 Ohjattu kuntosali AVH	12.15-13.05 Lavis 3		
13.30-14.00 Vesijumppa 1	11.35-12.35 70+ ohjattu kuntosali	11.15-12.05 Lavis 1	13.00-13.30 Vesijumppa liikuntabussi		
14.10-14.55 Voima- ja tasapainojumppa	12.45-13.15 Vesijumppa	12.00-13.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali		
14.15-14.45 Vesijumppa 2	12.45-13.30 Kuntojumppa naiset 1	12.15-13.00 Core / venyttely 2	13.15-14.00 Aktiivinen kohdevenyttely 1	TAPAHTUMAT JA MUU TOIMINTA: * Liikuntabussi torstaisin, Lisätiedot ja ilmoittautuminen Heli Hautalahti 044 769 4203 LISÄTIEDOT: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Johanna Saarinen 050 595 8854 johanna.saarinen@heinola.fi , www.heinola.fi/ikaihmissen-liikunta	
15.15-15.45 Vesijumppa 3	13.45-14.30 Kuntojumppa naiset 2	13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	14.15-15.05 Lavis 4		
ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN heinola.fi/ikaihmissen-liikunta 050 595 8854	14.00-14.30 Vesijumppa naiset	13.25-13.55 Vesijumppa 3	15.15-16.00 Aktiivinen kohdevenyttely 2		
	14.45-15.45 Core / venyttely 1	14.00-14.30 Syväveden jumppa			
		14.15-15.05 Lavis 2			

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ

AKTIIVINEN KOHDEVENYTTELY on rauhallista, pumpaavaa venyttelyä, joka vahvistaa ja hoitaa kehon lihasten, jänteiden ja nivelten kuntoa sekä terveyttä.

AVH (aivoverenkiertohäiriö) OHJATTU KUNTOSALI ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

CORE/VENYTTELY sisältää n. 15 min keskivartaloa vahvistavia liikkeitä, jonka jälkeen n. 30 min venyttely osuus koko keholle. Soveltuu kaiken kuntoisille.

KEVYT KUNTOJUMPPA eri kehonosille, välineitä voidaan käyttää apuna. Soveltuu hyvin sydänjumppa ja 70+ jumppa käyneille.

KUNTOJUMPPA sisältää lämmittelyosuuden, lihaskuntoliikkeitä eri kehonosille ja rauhalliset venytykset suurimmille lihasryhmille. Välineitä voidaan käyttää apuna.

LAVIS on lavatanssijumppa. Lavatanssimusiikin tahdissa tanssitaan ja jumpataan ilman paria. Tule nauttimaan tanssimusiikista ja rennosta tunnelmasta.

LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI on suunnattu henkilöille, joilla on mm. reuma, osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvaus, parkinson tai kuntoutusta vaativa tekoniivel (max.1 ½ vuotta leikkauksesta).

OHJATTU KUNTOSALI 70 + ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

ROUNDTANSSIT, 2 €/krt maksu ohjaajalle. Round tanssissa on vaativimmat askelkuviot, kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu.

SENIORITANSSI, 3 €/krt maksu ohjaajalle/väh. 15 hlöä, ohjaaja Anni-Sirkku Askola. Senioritanssi virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssissa keskitytään enemmän yksintansseihin ja piiritansseihin ilman käsioleita.

SYVÄNVEDEN JUMPPA sisältää tehokkaita harjoitteita syvässä vedessä vesijuoksu-voimalla eri välineitä apuna käyttäen. Vesijuoksuvoimaa voit lainata maksutta uimahallilta.

TOIMINTARATA Tunti toteutetaan monipuolisena kiertoharjoitteluna keskittyen voimaan, tasapainoon, liikkuvuuteen, koordinaatioon ja muistiin.

TUOLIJUMPPA sisältää istuen tehtäviä harjoitteita, jotka parantavat erityisesti liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Välineitä voidaan käyttää apuna.

VESIJUMPPA sisältää niin sykkettä nostavia kuin lihaskuntoakin parantavia harjoitteita eri välineitä apuna käyttäen. Lopussa venytellään kevyesti.

VOIMA- JA TASAPAINOJUMPPASSA tehdään tasapainoa ja lihaskuntoa kehittäviä harjoituksia. Soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Eläkeläiset ja soveltava liikunta

SYKSY 2022

5.9.-9.12.

- * **Syksyn kausimaksu 55 €** maksetaan uimahallin kassalla
- * **70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta** Sporttikortti (6 €) uimahallin kassalta
- * **Vesijumppiin uintimaksu (+kausimaksu)**

PIENI KAUPUNKI,
ISO ELÄMÄ
Heinola

Eläkeläiset ja soveltava liikunta 5.9.-9.12.2022

ei ryhmiä: 24.-30.10. (syysloma vko 43) ja 6.12. (itsenäisyyspäivä)

UIMAHALLI, peili-, kuntosali ja allastilat				MUUT LIIKUNTATILAT	
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
9.00-9.45 Voima- ja tasapainojumppa	9.00-9.45 Kuntojumppa, ikämiehet	9.30-10.00 Vesijumppa 1		16.00-16.50 Kuntojumppa KK:n liikuntahalli	10.00-10.45 Tuolijumppa, Elämäntahtailo
10.00-11.00 Näkörajoitteiset kuntosali	10.00-11.00 Round tanssit, 2 €/krt	10.00-10.30 Vesijumppa 2			11.00-11.45 Kuntojumppa, Elämäntahtailo
11.15-11.45 Näkörajoitteiset vesijumppa	10.15-10.45 Vesijumppa miehet	10.00-11.00 Toimintarata		Syksyn kausimaksu 55 € Ryhmiin ilmoittautuminen käynnistyy ti 23.8.2022 www.heinola.fi/ikaihminen-liikunta	
12.00-12.50 Lavis	11.00-12.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	11.00-12.00 Ohjattu kuntosali AVH			
13.00-13.45 Core / venyttely 1	11.15-12.45 Senioritanssi, 3 €/krt	11.15-12.05 Lavis	11.15-11.45 Tuolijumppa	Kaikkiin ryhmiin tulee ilmoittautua. Vesijumppia voit valita 2 ryhmää viikossa. Numeroidut tunnit ovat samanlaisia. Esim. peilisalin tiistain kuntojumppa, core/venyttely tai aktiivisesta kohdevenyttelystä voi valita vain yhden ryhmän.	
14.15-14.45 Vesijumppa 1	12.00-13.00 70 + ohjattu kuntosali	12.00-13.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	13.00-13.30 Vesijumppa liikuntabussi		
15.15-15.45 Vesijumppa 2	13.00-13.45 Kuntojumppa naiset 1	12.15-13.00 Core / venyttely 2	13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	TAPAHTUMAT JA MUU TOIMINTA: * Koko kansan testauspäivä ke 31.8. klo 11-19 uimahallin peilisalissa. * Liikuntabussi torstaisin, lisätiedot ja ilmoittautuminen Heli Hautalahti 044 769 4203	
ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN heinola.fi/ ikaihminen-liikunta 050 595 8854	13.15-13.45 Vesijumppa	13.00-14.00 Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	13.15-14.05 Lavis	LISÄTIEDOT: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Johanna Saarinen 050 595 8854 johanna.saarinen@heinola.fi , www.heinola.fi/ikaihminen-liikunta 	
	14.00-14.30 Vesijumppa naiset	13.20-13.50 Vesijumppa 3			
	14.00-14.45 Kuntojumppa naiset 2	14.00-14.30 Syvänveden jumppa			
	15.00-15.45 Aktiivinen kohdevenyttely 1	14.15-15.00 Kevyt jumppa			

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ KEVÄT 2022

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

7.3.-29.4.2022

Ei ryhmiä: 18.4. Pääsiäinen

UIMAHALLIN PEILISALI

MAANANTAI	TUUSTAI	KESKIVUOKKO	TORSTAI	
			11.15-12.00 Kuntojumppa Ellu	Ei erillistä ilmoittautumista!
			14.15-15.05 Lavis	
16.10-17.00 Hartia-selkä-vatsa1	16.10-17.00 Hartia-selkä-vatsa2	16.10-17.00 Steppi / Core	16.10-17.00 Reisi-vatsa-pakara	
17.10-17.55 Vesijumppa KKI	17.10-18.00 Lavis	17.10-18.00 Toiminnallinen kehonpainotreeni	17.10-17.55 Vesijumppa KKI	
18.05-19.15 Total Body	18.10-19.00 IisiHiit	18.15-19.00 Yleinen vesijumppa	18.10-19.00 Kipparikallet	
19.25-20.15 Aktiivinen venyttely	19.10-20.00 XL-ryhmä (Erillinen ohjelma)	18.30-20.00 Hatha-/Yinjooga 20€/kausi	19.10-20.00 Lempeä kehonhuolto/venyttely	

MUUT LIIKUNTATILAT

MAANANTAI	TUUSTAI	KESKIVUOKKO	TORSTAI	PERJANTAI
16.30-18.00 Naisten lentopallo Kail	19.00-20.00 Miesten sähly Kail	16.00-16.50 Kuntojumppa Kk	Muut liikuntatilat: Ellu= Elämäntoimintatilo KK= Kirkonkylän liikuntasali LyKa= Lyseonmäen koulun iso liikuntasali (Kailas) Kail= Kailas-talon liikuntasali	18.00-19.00 Naisten sähly LyKa
Lisätiedot: www.heinola.fi/kki, riikka.pyyhtia@heinola.fi, 044 587 1472	19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 20€ / rata. Varaa aika P. 03 715 2524	Kevyt Keskitaso Haastava/rankka	19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 20€ / rata. Varaa aika P. 03 715 2524	SUNNUNTAI Pipolätkä jäähallilla. Varmista kellonaika viikoittain Timmistä.

TUNTISELOSTEET

Aktiivinen venyttely = Rauhallista kehon huoltamista pumpaavalla venytysmenetelmällä.

Hatha- / Yinjooga = Kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, joka lisää kehon notkeutta ja liikkuvuutta, opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä, parantaa keskittymiskykyä, tukee kehoa ja mielen tasapainoa sekä yleistä hyvinvointia. Sopii kaikenikäisille, erityisesti tuki- ja liikuntaelinvaikeuksista kärsiville. Kevätlukukausi 20€. Lisätiedot www.heinola.fi/kki.

Hartia-selkä-vatsa 1 ja 2 = Keskitytään ylävartalon sekä keskivartalon hyvinvointiin monipuolisilla lihaskuntoliikkeillä. Tunnit 1 ja 2 ovat samanlaiset.

IisiHiit = Harjoittelu sisältää 10min alkulämmittelyä, 30min harjoitusosuus ja 10min loppuverryttelyä. Harjoitusosuus sisältää lyhytkestoisia liikeharjoitteita, joissa pyritään mahdollisimman korkeaan tehoon. Haasta itsesi kuntosi mukaan!

Keilaus = Lähde keilaamaan kaveriporukassa tai perheesi kanssa. 20€ sisältää ratamaksun ja kaikkien välineet.

Kippari Kallet = Miesten tehokas hikijumppa välineillä ja ilman.

Kuntojumppa = Perusjumppaa koko vartalolle välineillä ja ilman.

Lavis = Lavatanssijumppaa, ilman paria tanssitaan ja jumpataan lavatanssimusiikkiin. Helppoa ja hauskaa!

Lempeä kehonhuolto = Rauhallista kehon huoltamista rentouttavilla ja lempeillä venyttely- harjoitteilla.

Naisten lentopallo = Naisten omatoiminen lentopallovuoro. Sopii kaiken tasoisille.

Pipolätkä = Matalankynnyksen höntsälätkää. Omat varusteet ja kypärät päähän. Varmista kellonaika viikoittain Timmistä.

Reisi-vatsa-pakara = Tehokasta lihaskuntojumppaa reisi-vatsa-pakara- alueen lihaksille välineillä ja ilman.

Steppi/Core = Tunti sisältää aerobista askellusta Step-laudan kanssa sekä lihaskuntoharjoittelua keskivartalon lihaksille.

Sähly = Naisten ja miesten omatoimiset sählyvuorot.

Toiminnallinen kehonpainotreeni = Kehonpaino toimii vastuksena. Liikkeet kehittävät mm. kehonhallintaa, syviä tukilihaksia ja voimaa.

Total Body = Tehokasta ja monipuolista lihaskuntojumppaa koko kehon lihasryhmille. Kesto 70min.

Vesijumppa = Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä vedessä välineillä ja ilman.

XL-ryhmä = XL-kokoisille lempeätempoinen liikuntaryhmä, jossa kokeillaan eri liikuntamuotoja sisällä ja ulkona. Katso erillinen ohjelma: www.heinola.fi/kki

TAPAHTUMAT

- Testauspäivä uimahallilla ke 11.5. klo 11-19.
Cooper urheilukentällä klo 18.00. Lisätiedot myöhemmin.

Lisätiedot
Liikunnanohjaaja (AMK)
Riikka Pyyhtia
p. 044 587 1472
riikka.pyyhtia@heinola.fi
www.heinola.fi/kki



KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ SYKSY 2022

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

UIMAHALLIN PEILISALI

5.9.-9.12.2022

Ei ryhmiä: 24.-30.10. SYYSLOMAVIKKO (vko 43)
6.12. ITSENÄISYSPÄIVÄ

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	
			11.00-11.45 Kuntojumppa Ellu	Ei erillistä ilmoittautumista!
16.10-17.00 Core-keskivartalo	16.10-17.00 Hartia-Selkä-Vatsa	16.10-17.00 Voimaa ylävartaloon	16.10-17.00 Voimaa alavartaloon	
17.10-17.55 Vesijumppa KKI	17.10-18.00 Lavis	17.10-18.00 Kuntoryrkkely	17.10-17.55 Vesijumppa KKI	Kevyt Keskitaso Haastava/rankka
18.05-19.15 Total Body	18.10-19.00 IisiHiit	18.15-19.00 Yleinen vesijumppa	18.10-19.00 Kipparikallet	
19.25-20.15 Liikkuvuusharjoittelu	19.10-20.00 XL-ryhmä (Erillinen ohjelma)	18.15-20.30 Lattarii	19.10-20.00 Kehonhuolto/ Venyttely	

MUUT LIIKUNTATILAT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
16.30-18.00 Naisten lentopallo Kail	19.00-20.00 Miesten sähly Kail	16.00-16.50 Kuntojumppa Kk 5.10. alkaen!	Muut liikuntatilat: Ellu= Elämäkaaritalo KK= Kirkonkylän liikuntasali LyKa= Lyseonmäen koulun iso liikuntasali (Kailas) Kail= Kailas-talon liikuntasali	18.00-19.00 Naisten sähly LyKa
Lisätiedot: www.heinola.fi/kki, riikka.pyyhtia@heinola.fi, 044 587 1472	19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 20€ / rata. Varaa aika 03 715 2524		19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 20€ / rata. Varaa aika 03 715 2524	SUNNUNTAI Pipolätkä- vuoro varmistuu myöhemmin

TUNTISELOSTEET

Core-keskivartalo = Lihaskuntoharjoittelua keskivartalon alueen lihaksille.

Hartia-Selkä-Vatsa = Kevyttä ylävartalon sekä keskivartalon hyvinvointia edistävää harjoittelua.

IisiHiit = Harjoittelu sisältää 10min alkulämmittely, 30min harjoitusosuus ja 10min loppuverryttely. Harjoitusosuus sisältää lyhytkestoisia liikeharjoitteita, joissa pyritään mahdollisimman korkeaan tehoon.

Haasta itsesi kuntosi mukaan!

Kehonhuolto/ Venyttely = Rauhallista kehonhuoltoharjoittelua lempeästi venyttellen.

Keilaus = Lähde keilaamaan kaveriporukassa tai perheesi kanssa. 20€ sisältää ratamaksun ja kaikkien välineet.

Kippari Kallet = Miesten tehokas hikijumppa välineillä ja ilman.

Kuntojumppa = Perusjumppaa koko vartalolle välineillä ja ilman.

Kuntoryrkkely = Monipuolisia kuntoryrkkely- harjoitteita nyrkkeilyhanskoin ja pistehanskoin. Pariharjoittelua.

Lattarii = Lattarii-tunnilla tanssitaan ilman paria erilaisia lattaritanssikuviota.

Lavis = Lavatanssijumppaa, ilman paria tanssitaan ja jumpataan lavatanssimusiikkiin. Helppoa ja hauskaa!

Liikkuvuusharjoittelu = Kehon huoltamista rauhallisilla liikkuvuutta kehittäville harjoitteilla.

Naisten lentopallo = Naisten omatoiminen lentopallovuoro. Sopii kaiken tasoisille.

Pipolätkä = Vuoro varmistuu myöhemmin.

Sähly = Naisten ja miesten omatoimiset sählyvuorot.

Total Body = Tehokasta ja monipuolista lihaskuntojumppaa sykkeenosto-osuuksilla koko kehon lihasryhmille. Kesto 70min.

Vesijumppa = Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä vedessä välineillä ja ilman.

Voimaa ylävartaloon = Lihaskuntoharjoittelua ylävartalon lihasryhmille välineitä apuna käyttäen.

Voimaa alavartaloon = Lihaskuntoharjoittelua alavartalon lihasryhmille välineitä apuna käyttäen.

XL-ryhmä = XL-kokoisille lempeätempoinen liikuntaryhmä, jossa kokeillaan eri liikuntamuotoja sisällä ja ulkona. Katso erillinen ohjelma: www.heinola.fi/kki

TAPAHTUMAT

- Koko kaupungin maksuton testauspäivä uimahallilla ke 31.8. klo 11-19. Inbody-kehonkoostumus ja puristusvoima.



Lisätiedot:
Liikunnanohjaaja (AMK)
Riikka Pyyhtia
p. 044 587 1472
riikka.pyyhtia@heinola.fi
www.heinola.fi/kki



Heinolan ulkoliikuntapaikkojen kunnossapitoluokitus vuodelle 2022

27.10.2021

Liikuntapaikkaluokitus kesällä

Yleisurheilukenttä/1-nurmi	1
Tekonurmikenttä	1
2-nurmi	1
Pesäpallokenttä	2

Sivukentät

Kaivannonkenttä	1
Etu-Tommolan kenttä	2
Kirkonkylän kenttä	1
Jyrängön kenttä	2
Ravirata-alue	2
Taka-Tommolan kenttä	2
Vierumäen kenttä	2
Sinilähde-talon kenttä	2
Rainion kenttä	3
Pääsinniemenkenttä	3
Kesäion kenttä	3
Marjoniemen kenttä	3
Pirttiniemen kenttä	3
Haruskaaren pallokenttä	3
Myllyjoen kenttä	3
Veljeskylän kenttä	3
Paason kenttä	3
Sepänniemen pallokenttä	3
Tähtiniemen kenttä	3
Vahravuoren kenttä	3
Hahlin alueen kenttä	3
Mustikkahaan kenttä	3
Lusin kenttä	**2
Motocrossrata	*3

Uimarannat

Kylpylä	1
Kaivanto	1
Tommola	1
Kotajärvi	1
Hevossaari	1
Uudenriihenlampi	1
Jyräkö	1
Myllyoja	1
Sinilähde	1
Lusi, Vihutjärvi	1

Virkistysrannat

Palpanen	2
Tähtiniemi	2
Sahanranta	2
Ruukinpohja	3

Tenniskentät

Uimahallin tenniskentät	1
Tähtiniemen tenniskenttä	2
Sepänniemen tenniskenttä	*3

Frisbeegolf-radat

Frisbeegolf-radat	*3
-------------------	----

Kodat, laavut ja tulipaikat

Ylä-Musterin kota	1
Saittalahden laavu	1
Koskensaaren laavu	1
Tähtiniemen laavu	1
Karhulammen kota	2
Korvenlammentulipaikka	2
Salijärven tulipaikka	2
Koskensaaren tulipaikka	3
Paistjärven tulipaikat	2

Polut ja reitit

Urheilupuisto 3 ja 5	1
Urheilupuisto 8 ja 10	3
Valo-ilves	1
Kirkonkylä	2
Tähtisillan lenkki	2
Juustopolku	*3
Myllyoja	3
Lusi	**2
Tähtiniemi	3
Paistjärven retkeilyalue	3
Paaso	□ 3
Onali	3
Marjoniemi	3
Pääsinniemi	Δ 3
Imjärvi	3



Liikuntapaikat talvella

Jäät

Urheilupuisto	1
Kirkonkylän kenttä	1
Etu-Tommolan kenttä	1
Vahlmanninkadun kenttä	2
Myllyoja -> Sinilähde	2
Vierumäen kenttä	2
Jyrängön kenttä	2
Lusin kenttä	2
Vahravuoren kenttä	3
Mustikkahaan kenttä	3
Taka-Tommolan kenttä	3
Rainion kenttä	3

Ladut

Ravirata ja hiihtomaa	1
Urheilupuisto 3 ja 5	1
Valo-Ilves #	1
Kirkonkylä	1
Vierumäki	2
Tähtihovi	2
Myllyoja	2
Lusi	2
Urheilupuisto 8 ja 10	3
Päiväkotien ladut	3

Lisämerkinnät

* Seura hoitaa

** Hoitosopimus Lusin Lukko ry:n kanssa

□ Hoitosopimus Paason Pojat ry:n kanssa

△ Hoitosopimus kyläyhdistyksen kanssa

Hoitosopimus Vierumäen Infra Oy:n kanssa

Prioriteetti

1 viikoittain

2 tilapäisesti/kuukausittain

3 tarvittaessa

Mäet

Pulkkamäki/Latumaja	3
Pulkkamäki/Laskettelu Pyssyharju	3

Kodat, laavut ja tulipaikat

Ylä-Musterin kota	2
Saittalahden laavu	2
Koskensaaren laavu	2
Tähtiniemen laavu	2
Karhulammen kota	2
Salijärven tulipaikka	2
Korvenlammentulipaikka	3
Koskensaaren tulipaikka	3

Talviuintipaikka

Kylpylä	1
---------	---