



RAAHE

LIIKUNTAPALVELUT

**Liikuntaopas
Syksy 2023**



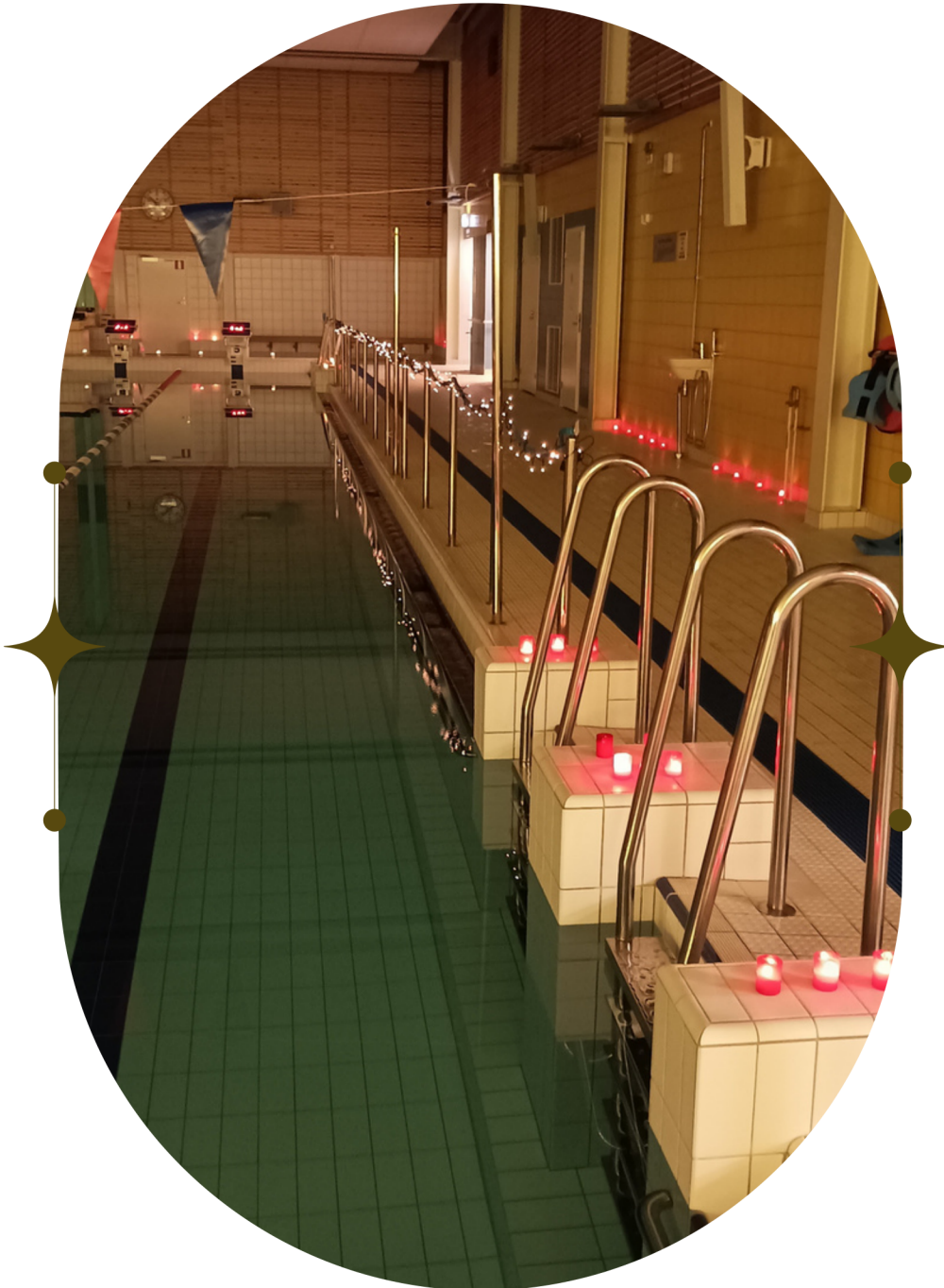
Luet Raahen kaupungin liikuntapalveluiden uutta liikuntaopasta, joka sisältää tietoa tarjolla olevista ohjatuista ryhmistä ja tapahtumista. Lisäksi oppaasta löydät tietoa liikuntapaikoistamme ja niiden varaamisesta.



Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunnan harrastaminen auttaa nukkumaan paremmin ja parantaa koettua elämänlaatua, sekä muistia ja ongelmanratkaisukykyä. Liikunta auttaa hallitsemaan stressiä ja vähentää ahdistuneisuutta.

-Terveyden ja hyvinvoinnin laitos-


RAAHE
LIIKUNTAPALVELUT



Tapahtumat

Wibit aqua track

Wibit aqua track on syvässä altaassa oleva esterata kaikenikäisille uimataitoisille. Wibit on altaassa noin kerran kuukaudessa.

30.9. - 1.10.

21. - 22.10.

25. - 26.11.

27. - 31.12.

Tunnelmauinnit 22. & 29.11. klo 19.00 - 20.30

Kynttiläuinti 8.12.2023

Pikkujoulu-kartsantai 16.12.2023



Hyvinvointipäivä 9.9.2023

Yhteistyössä Pohteen & Neuvorassin kanssa toteutettava päivä, jossa on muun muassa terveystmittauksia, kuntotestejä ja pop-up jumppia. Seuraa meidän ilmoittelua!


RAAHE
LIIKUNTAPALVELUT



Liikunnallinen perhetapahtuma Hiphei!

Suuren suosion saanut liikunnallinen perhetapahtuma Hiphei järjestetään tulevan syksynä uudestaan. Tapahtumapaikkana on Kuntokeidas Vesipekan palloiluhalli.

Perhetapahtumassa perheet pääsevät liikkumaan omatoimisesti erilaisilla rastipisteillä.

Suosituimpia rastipisteitä ovat olleet polkuautorata, keppihevusrata ja airtrack.

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä vaihtuvan paikallisen urheiluseuran kanssa.

Urheiluseuroilla on ollut tapahtumassa oma rastipiste.

Syksyn tapahtumat:

30.9.

21.10.

25.11.

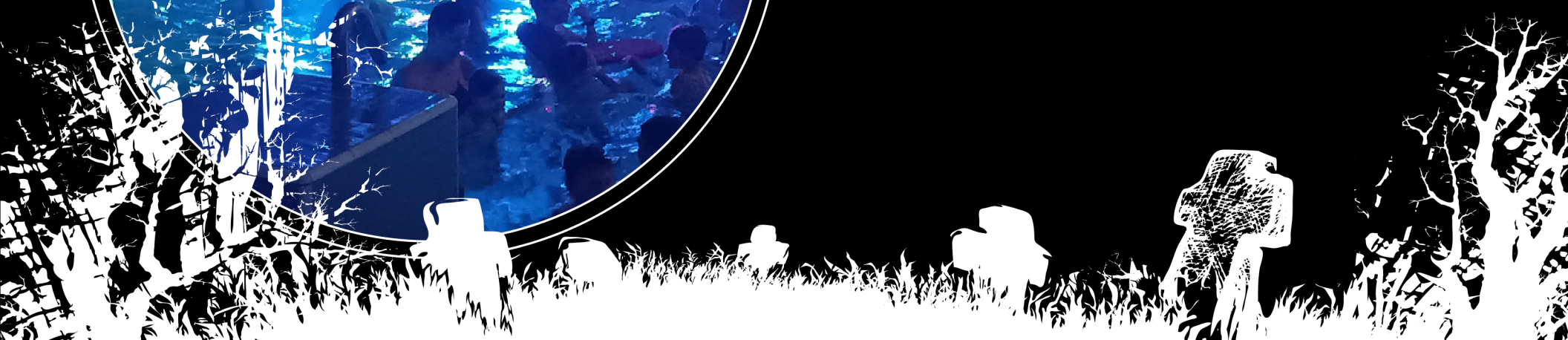
Hinta 2€/lapsi


RAAHE
LIIKUNTAPALVELUT



Karmiva Halloween vesidisko 3.11.2023

Supersuosion saanut vesidisko viihdyttää jälleen. Karmiva halloween disko järjestetään pyhäinpäivän aattona. Tule viihtymään, jos uskallat!







Muut tapahtumat

Liikuntapalvelut menossa mukana

Harrastusviikko 28.8. - 2.9.

Vanhusten viikko 2. - 8.10.

Tyttöjen päivä: tytöt ja urheilu 1.10.

MLL 100-vuotta 28.10.



RAAHE

LIKUNTAPALVELUT

Ilmoittautuminen ryhmisiin

Ilmoittautuminen tapahtuu sähköisesti osoitteessa
<https://uusi.kuntapalvelut.fi/vesipekka>

Ilmoittautumisajat löydät ryhmien yhteydestä.

Maksullisten kurssien maksaminen tapahtuu ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssien sisällä emme hyvitä yksittäisiä kertoja. Koko kurssin voi peruuttaa vain lääkärintodistuksella. Peruuttamattomista kursseista emme palauta maksua.

Psst! Seuraa meitä somessa!
Instagram:
raahen_liikuntapalvelut
Facebook: Raahen
liikuntapalvelut



RAAHE
LIIKUNTAPALVELUT

Urheilutalo Raahela

Helppo Kuntopiiri*

Ma klo 9.00 - 10.00

Matalan kynnyksen kestävyys- ja lihaskuntotreeni, joka toteutetaan kiertoharjoitteluna

Keppijumppa*

Ma klo 12.00 - 12.30

Kevyt niska-hartia-selkäjumppa seisten.

Venyttely 1*

Ma klo 12.45 - 13.30

Kevyt kehoa ja mieltä rentouttava venyttelytunti

Tehojumppa*

Ti klo 11.00 - 11.45

Tehokas kokonaisvaltainen sykettä nostattava jumppa. Sisältää askelkuvioita ja lihaskuntoliikkeitä.

Vaativa kuntopiiri*

Ti klo 13.30 - 14.30

Keskiraskas kestävyys- ja lihaskuntotreeni, joka tehdään kiertoharjoitteluna

Helppo jumppa*

Ke klo 10.00 - 10.45

Helppoja lihaskuntoliikkeitä & venyttelyä

Kiertoharjoittelu kuntosalilla 1*

Ke klo 12.30 - 13.30

Keskiraskas koko kehon treeni kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla.

Venyttely 2*

To klo 10.00 - 10.45

Kevyt kehoa ja mieltä rentouttava venyttelytunti

Kiertoharjoittelu kuntosalilla 2*

To klo 15.00 - 16.00

Keskiraskas koko kehon treeni kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla.

Kahvakuula*

Pe klo 10.00 - 11.00

Raskas ja monipuolinen lihasvoimaa, kestävyyttä ja kehonhallintaa kehittävä treeni.

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina

21.8. klo 8.00

Tunnit ovat maksuttomia

Urheilutalo Raahela

Sykejumppa*

Ti klo 17.00 - 17.45

Sykettä nostattava ja lihaskuntoa parantava jumppa joko kehonpainoa tai välineistöä hyväksikäyttäen. Vaihtuvat teemat ja ohjaajat.

Kehonhuolto*

Ti klo 18.00 - 18.45

Rauhallinen kehonhuoltotunti, jossa tehdään omalla keholla liikkuvuus- ja palauttavia harjoitteita. Vaihtuvat teemat ja ohjaajat.

**Ilmoittautuminen alkaa maanantaina
21.8. klo 8.00**

Vihanti

Tuolijumppa

Ke klo 15.00 - 16.00

Tuolijumppaa Vihannin Ukonkantissa.
Aloitus 6.9.

Lihaskunto-tuolijumppa

Ke klo 16.30 - 17.30

Lihaskunto-tuolijumppaa Lampinsaaren koululla. Aloitus 6.9.

Lihaskunto-tuolijumppa

Ke klo 18.00 - 19.00

Lihaskunto-tuolijumppaa Alpuan nuorisoseuralla. Aloitus 6.9.

Tunnit ovat maksuttomia

Kuntokeidas Vesipekka

Musauinti

Ma klo 6.00 - 8.00

Kuntouintialtaalla soi musiikki, jonka tahtiin voit uida tai jumpata.

Virtuaalivesijumppa

Ke klo 6.30 alkaen

Yhteinen vesijumppatuokio virtuaalinäytöllä. Jumpan aikana altaalla soi musiikki. Uintimaksu.

Virtuaalivesijumppa

Pe klo 18.00 alkaen

Yhteinen vesijumppatuokio virtuaalinäytöllä. Jumpan aikana altaalla soi musiikki. Uintimaksu.

Virtuaalivesijumppa

Su klo 10.30 alkaen

Yhteinen vesijumppatuokio virtuaalinäytöllä. Jumpan aikana altaalla soi musiikki. Uintimaksu.

Syvis

Ma klo 18.00 - 18.45

Ohjattua vesijumppaa syvässä altaassa joko vesijuoksuvyön kanssa tai ilman.

Vahvistaa erityisesti keskivartaloa.

Uintimaksu + 2€.

Vesijumppa

Ke klo 18.00 - 18.45

Ohjattua vesijumppaa kuntouintialtaalla. Apuna voidaan käyttää erilaisia välineitä tehostamaan vesijumpan vaikutusta.

Uintimaksu + 2€.

Vesijumppa

Pe klo 14.30 - 15.15

Ohjattua vesijumppaa kuntouintialtaalla. Apuna voidaan käyttää erilaisia välineitä tehostamaan vesijumpan vaikutusta.

Uintimaksu + 2€.

Kuntokeidas Vesipekka

Aikuisten tekniikkakurssi*

Ma klo 19.15 - 20.00, 4.9. alkaen

Kurssilla harjoitellaan kolmea uintitekniikkaa; krooliuintia, selkäuintia ja rintaintia. Uimataitovaatimuksena 200 metrin uimataito.

Kurssi kokoontuu maanantaisin 4.9. alkaen yhteensä viisi kertaa.

Hinta 35€

Liikuntaetuuksilla maksaessa, ohita ilmoittautumisen yhteydessä maksu ja käy maksamassa kurssimaksu Vesipekan infopisteellä.

**Ilmoittautuminen alkaa maanantaina
21.8. klo 8.00**

Kuntokeidas Vesipekka

Uimakoulut 5.9. alkaen

Koululaisten uimakoulu 1.-2.lk. alkeis*

Ti klo 18.00 - 19.00, 5.9 - 3.10.

Uimakouluun ei ole uimataitovaatimusta. Uimakoulussa harjoitellaan lastenaltaassa alkeisuimataitoja leikkien ja harjoitteiden avulla. Uimakoulu kokoontuu viisi kertaa.

Hinta 25€

Koululaisten uimakoulu 3.-4.lk. alkeis*

Ke klo 17.00 - 18.00, 6.9 - 4.10.

Uimakouluun ei ole uimataitovaatimusta. Uimakoulussa harjoitellaan jo koulussa opittuja taitoja pelien ja harjoitteiden kautta. Opetus tapahtuu monitoimialtaassa ja matalassa kuntouintialtaassa.

Uimakoulu kokoontuu viisi kertaa.

Hinta 25€

Koululaisten uimakoulu 5.-6.lk. alkeis*

To klo 18.00 - 19.00, 7.9 - 5.10.

Uimakouluun ei ole uimataitovaatimusta. Uimakoulussa harjoitellaan jo koulussa opittuja taitoja pelien ja harjoitteiden kautta. Opetus tapahtuu monitoimialtaassa ja matalassa kuntouintialtaassa.

Uimakoulu kokoontuu viisi kertaa.

Hinta 25€

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina

21.8. klo 8.00

Kuntokeidas Vesipekka

Uimakoulut 10.10. alkaen

Eskareiden uimakoulu*

Ti klo 18.00 - 19.00, 10.10. - 14.11. (ei 24.10.)

Uimakouluun ei ole uimataitovaatimusta. Uimakoulussa harjoitellaan lastenaltaassa alkeisuimataitoja leikkien ja harjoitteiden avulla.

Uimakoulu kokoontuu viisi kertaa.

Hinta 25€

Koululaisten uimakoulu 3.-4.lk. jatko*

To klo 18.00 - 19.00, 12.10. - 16.11. (ei 26.10.)

Uimakoulu soveltuu jo uimataitoisille (10m) lapsille. Uimakoulussa harjoitellaan ja syvennetään koulussa opittuja taitoja erilaisten leikkien, pelien ja harjoitteiden avulla.

Uimakoulu kokoontuu viisi kertaa.

Hinta 25€

Koululaisten uimakoulu 5.-6.lk. jatko*

Su klo 14.30 - 15.30, 15.10. - 19.11. (ei 28.10.)

Uimakoulu soveltuu jo uimataitoisille (25m) lapsille. Uimakoulussa harjoitellaan ja syvennetään koulussa opittuja taitoja erilaisten leikkien, pelien ja harjoitteiden avulla.

Uimakoulu kokoontuu viisi kertaa.

Hinta 25€

Koululaisten uimakoulu 1.-2.lk. jatko*

Ke klo 17.00 - 18.00, 11.10. - 15.11. (ei 25.10.)

Uimakoulu soveltuu vähintään 5 metriä uiville. Uimakoulussa harjoitellaan alkeisuimataitoja leikkien ja pelien kautta.

Uimakoulu kokoontuu viisi kertaa.

Hinta 25€

**Ilmoittautuminen alkaa maanantaina
21.8. klo 8.00**

Kuntokeidas Vesipekka

Vauva- ja taaperouinti

Aloittavat vauvat*

La klo 10.30 - 11.00, 4.11. - 20.1.

Vauvauinti on perheen yhteinen leikkihetki, joka tapahtuu koulutetun ohjaajan ohjauksessa ja valvomana puhtaassa sekä lämmitetyssä vedessä. Uimakoulu kokoontuu kahdeksan kertaa.

Vauvauinti-info ke 11.10.

Hinta 64€

Jatkavat vauvat*

La klo 11.00 - 11.30, 4.11. - 20.1.

Vauvauinti on perheen yhteinen leikkihetki, joka tapahtuu koulutetun ohjaajan ohjauksessa ja valvomana puhtaassa sekä lämmitetyssä vedessä. Uimakoulu kokoontuu kahdeksan kertaa.

Hinta 64€

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina

25.9. klo 8.00

Taaperouinti 2-3-vuotiaille*

Su klo 14.00 - 14.30, 10.9. - 8.10.

Lapsi osallistuu taaperouintiin yhdessä tutun aikuisen kanssa. Taaperouinnissa harjoitellaan uinnin alkeita aikuisen avustuksella ja leikin siivittämänä. Taaperouinti kokoontuu viisi kertaa.

Hinta 40€

Taaperouinti 4-5-vuotiaille*

Su klo 14.30 - 15.00, 10.9. - 8.10.

Lapsi osallistuu taaperouintiin yhdessä tutun aikuisen kanssa. Taaperouinnissa harjoitellaan uinnin alkeita aikuisen avustuksella ja leikin siivittämänä. Taaperouinti kokoontuu viisi kertaa.

Hinta 40€

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina

21.8. klo 8.00



Järjestämme lisää lasten uimakouluja
ja vauvauinteja lähempänä vuoden
vaihdetta. Seuraa meidän ilmoittelua
somessa!



Raahen Liikuntapalvelut
Kuntokeidas Vesipekka



raahen_liikuntapalvelut
kuntokeidas-vesipekka



RAAHE
LIIKUNTAPALVELUT



Syysloma, vko 43

Uimakoulut

Eskareista 6.luokkalaisiin asti. Hyvä paikka kehittää uimataitoa hyvässä seurassa erilaisten leikkien ja harjoitteiden avulla.

Liikuntakerhot

Kesällä tutuksi tulleet liikuntakerhot. Syysloman teemana on palloilu. Tule liikkumaan ja viihtymään.

Wibit 21. - 22.10.

Kartsantai 28.10.

Seuraa ilmoittelua ja ilmoittaudu mukaan!

Lisätiedot liikunta.vesipekka@raahe.fi

Tarkempi ohjelma julkaistaan myöhemmin.



Pikkulahdelle on avattu uusi ulkokuntosali, jossa on laadukkaat Omnigymin laitteet.

Laitteissa pystyt harjoittelemaan päälihasuryhmät ja laitteista löytyy säädettävät painopakat. Lisäksi alueelta löytyy voimaköydet, street workout-teline ja pari kappaletta hyppybokseja.

Ulkokuntosalin avajaisia vietetään 24.8. klo 13.00 - 14.00. Paikalla laitevalmistaja, sekä liikunnanohjaaja antamassa vinkkejä laitteiden käyttöön ja harjoitteluun. Kahvitarjoilu!



RAAHE

LIIKUNTAPALVELUT



Ylläpidämme useiden kilometrien mittaisia merkattuja luontopolkuja. Yhtenä helmenä on Pattijoella sijaitseva Hummastinvaaran retkeilyreitistö. Hummastinvaara soveltuu muun muassa patikointiin ja maastopyöräilyyn. Reitin varrella sijaitsee myös osallistuvan budjetoinnin kautta saatu laavu nuotiopaikkoineen. Hummastinvaaralla sijaitsee syksyisin hyvät puolukkamaastot.

Lisätietoja: <https://www.raahe.fi/luonto-ja-ymparisto/luontopolut>



RAAHE
LIIKUNTAPALVELUT



Otamme syksyn aikana käyttöön liikuntatilojen varaamisen Timmi-tilavaraushjelman kautta. Siirrämme kaikki varaukset järjestelmän kautta tehtäväksi. Tiedotamme tästä, kun asiat varmistuvat.

Ajantasainen varaustilanne löytyy osoitteesta <https://tilavaraus.raahe.fi>



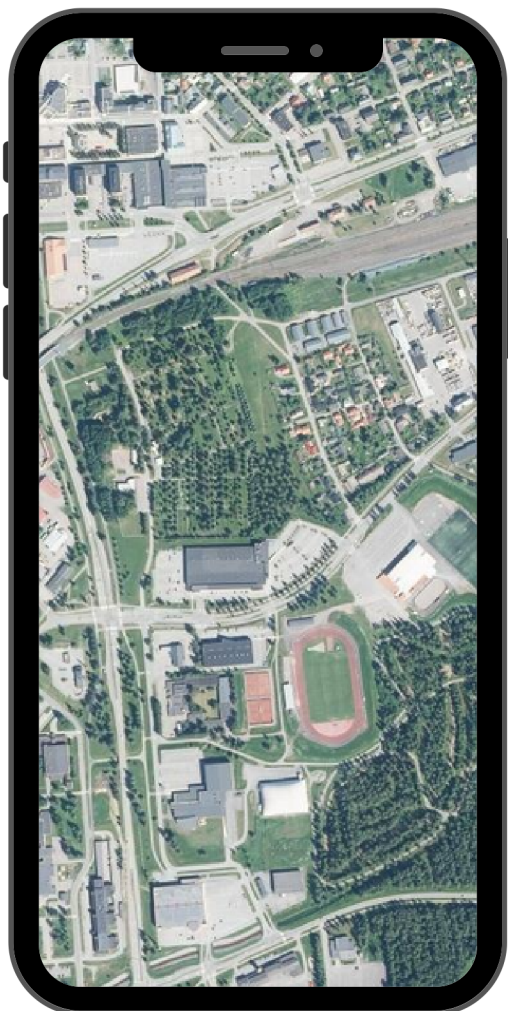
RAAHE
LIIKUNTAPALVELUT



RAAHE
LIIKUNTAPALVELUT

Black friday 24.11.
Seuraa ilmoittelua!





Missä mikäkin on?

Kuntokeidas Vesipekka, Uimahallintie 8

Urheilutalo Raahela, Palokunnankatu 28

Jäähalli, Koivuluodon tekonurmi ja urheilukenttä, Yrityesperänkatu

Pattasten urheilupuisto, Urheilijantie 10

Vihannin urheilukenttä, Urheilukentäntie 1

Raahen liikuntahalli, Kummatinkatu 3

Arina Areena, Uimahallintie 6

Ulkokuntosali, Pikkulahti

Raahen hiihtomaja, Hiihtomajantie 146

Alpuanharjun hiihtomaja, Hiihtopaikantie 107



RAAHE

LIKUNTAPALVELUT



LIKKUMISEN ILOA!

Yhteystiedot

Raahen Liikuntapalvelut

Uimahallintie 8, 92100 Raahе

www.raahe.fi/liikunta

liikunta@raahe.fi



RAAHE

LIKUNTAPALVELUT