



Urheilutalon edustan liikuntapuistosta löytyy QR-koodeja, joista löytyy ohjevideoita eri laitteisiin. uvi Seppänen näyttää mallia.

Asukaslehti 1/2021: Liikunnasta ei tarvitse lomailla: kesäaikana on tarjolla monipuolista liikuntaa kaiken ikäisille

Tiedote **2.6.2021 18:20**

Lapset voivat osallistua liikuntakerhoihin, ja aikuisille järjestetään puistojumppaa ja luontopolkuklenkkejä.

Liikuntapalveluissa keskitytään tulevana kesänä tarjoamaan kuntalaisille etenkin ulkoliikuntaa sekä etäjumppaa. Tarjolla on monenlaista liikuntaa ja liikkumista.

Tänä kesänä uutta ovat ohjatut luontopolkuretket.

Retkillä kuljetaan kävellen ja tutustutaan ohjaajan opastuksella Imatralla kulkeviin luontoreitteihin.

-Luontopolut sopivat kaikille. Reiteillä kuljetaan kävellen, joten mukana varmasti pysyy jokainen, liikunnanohjaaja **Suvi Seppänen** kertoo.

Luontopolkuretken lisäksi liikuntatoimi järjestää myös luontoretkiä, joilla tutustutaan villivihanneksiin.

Lasten liikuntakerhot tarjoavat monipuolista liikuntaa maksutta

Luontopolkukenkkiä lisäksi aikuisille on tarjolla perinteisiä puistojumppia sekä etänä järjestettävää livejumppaa, johon voi osallistua kaupungin verkkosivujen tai YouTube-kanavan kautta.

Liikuntapuistoon voi tulla jumppaamaan milloin tahansa. Urheilutalon edustalla olevassa puistossa on QR-koodeja, jotka lukemalla avautuu ohjevideoita ja vinkkejä liikkumiseen.

- Virtuaalinen liikunnanohjaaja tutustuttaa liikkujat jatkossa myös muihin lähiliikuntapaikkoihin. Liikuntapalveluiden internetsivuilta ja sosiaalisesta mediasta löytyy tietoa siitä, milloin koodit ovat käytössä. Kannattaa muistaa myös, että esimerkiksi frisbeegolf-radat ovat avoimia ympäri vuorokauden, liikunnanohjaaja **Riitta Pellinen** ja Seppänen vinkkaavat.

Myös lapsille on tiedossa tekemistä. Ukonniemiessä, Kostinpuistossa ja Vuoksenniskalla järjestetään liikuntakerhoja, joissa liikutaan ja leikitään monin eri tavoin.

Liikuntakerhot ovat maksuttomia.

Ikäihmisille etäjumppaa ja digineuvontaa

Ikäihmisille järjestetään etäjumppaa. Ensimmäinen Voimaa vanhuuteen -etäjumppajakso toteutettiin keväällä tablettitietokoneiden välityksellä ja uusia on suunnitteilla.

-Jos olet huolissasi omasta tai läheistesii toimintakyvystä ja haluat osallistua etäjumppaan, ota yhteyttä liikuntapalveluihin, Pellinen painottaa.

Liikuntapalvelut myös kouluttavat yhdistysten jäseniä etäjumppien toteuttajiksi sekä ikäihmisten digitukihenkilöiksi.

-Keväällä toteutimme ensimmäisen koulutuksen ja jatkossa koulutuksia tullaan järjestämään lisää. Etäjumpan ohjaamisesta tai ikäihmisten digineuvonnasta kiinnostuneiden kannattaa ottaa yhteyttä liikuntapalveluihin.

20_21_Liikunta_1.JPG

Ulkonakin voi liikkua monipuolisesti. Vesa Rautio (vas.) ja Kaapo Kosonen tasapainoilevat Varpasaareissa.

Liikuntaneuvontaan pääsee kesälläkin

Ulkoliikunnan lisäksi kaupungin liikuntapalvelut tarjoavat kesän aikana myös peruspalveluitaan. Jos arkiliikunta jää vähiin tai liikunnan aloittaminen on kesän aikana vaikeaa, ota yhteys liikuntaneuvontaan.

Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, joka ohjaa ja motivoi kohti uutta aktiivista elämää.

Liikuntaneuvontaan ja kehonkoostumusmittaukseen voi varata ajan liikuntapalveluista.

Sairauden tai vamman perusteella voi hakea erityisryhmien uinti- tai kuntosalikorttia, reilun ylipainon vuoksi BMI-korttia ja seniorit voivat hakea senioripassin. Korteista löytyy lisätietoja kaupungin sivuilta.

imatra.fi/liikunta

Liikuntapalveluiden kesäohjelma 1.-24.6.2021

- Livejumppa: [Livejumppa | Imatra](#)
 - ma klo 9.30 ja to klo 15, vaihtuva teema 1 – 1

- Puistojummat
 - ti klo 9.30- 10.15 Lietteen uimaranta
 - ti klo 11.00- 11.45 Koskipuisto
 - ke klo 9.30- 10.15 Urheilutalon ulkokuntosali
 - to klo 9.30- 10.15 Lietteen uimaranta
 - to klo 11.00- 11.45 Koskipuisto
 - ilmoittautumiset uinninvalvojat [@imatra.fi](mailto:uinninvalvojat@imatra.fi) (uinninvalvojat[at]imatra[dot]fi)

- Lasten liikuntakerhot
 - ma klo 13.30- 14.15 Vuoksenniskan urheilukenttä (5-7 -vuotiaat)
 - ma klo 14.30- 15.15 Vuoksenniskan urheilukenttä (8-12 -vuotiaat)
 - ti klo 13.30- 14.30 Kostinpuisto (5-7-vuotiaat)

- ti klo 14.30- 15.30 Kostinpuisto (8-12-vuotiaat)
 - ke klo 13.30- 14.15 Ukonniemen urheilukenttä (5-7 -vuotiaat)
 - ke 14.30- 15.15 Ukonniemen urheilukenttä (8-12 -vuotiaat)
 - ilmoittautumiset: uinninvalvojat @imatra.fi (uinninvalvojat[at]imatradotfi)
-
- Luontopolut tutuiksi
 - ke 2.6 klo 10.00 Mellonlahti
 - pe 4.6 klo 10.00 Seppöinpolku
 - ma 7.6 klo 10.00 Lammassaaren luontopolku
 - ti 8.6 klo 10.00 Kruunupuiston ja Ivonniemen luontopolku
 - pe 11.6 klo 10.00 Risuniemen luontopolku
 - ke 16.6 klo 10.00 Malonsaaren polku
 - pe 18.6 klo 10.00 Vuoksenniskan metsäpolku
 - polun kiertämiseen varataan aikaa 1 -2 tuntia, polun pituuden mukaan
 - Ilmoittautumiset suvi.seppanen @imatra.fi (suvi[at]seppanen[at]imatradotfi)
-
- Luontoretki villivihanneksiin tutustuen
 - ti 1.6 klo 13- 15.00 Mellonlahti
 - ma 7.6 klo 13- 15.00 Lammassaari
 - ti 8.6 klo 13- 15.00 Paikka avoin
 - Tiedustelut ja ilmoittautumiset satu.jaatinen @lappeenranta.fi (satu[at]jaatinen[at]lappeenranta[at]dotfi)

Liikuntatoimintoihin on rajoitettu osallistujamäärä koronarajoitusten mukaan. Ilmoittauduthan siis sähköpostitse ennakkoon!