

KONTAKTUPPGIFTER

Idrottstjänster

Klockarbackavägen 2, 04130 Sibbo

tfn 040 191 4290

förnamn.efternamn@sibbo.fi

www.sibbo.fi -> fritid och unga -> idrottstjänster

-> ledda motionsgrupper

Personalens kontaktuppgifter

www.sibbo.fi > Kontaktuppgifter > Enhet:

Idrottstjänster

Sipoon Liikuntapalvelut – Sibbo idrottstjänster

Idrottstjänsterna är en del av Kultur- och fritidstjänsterna och fungerar under Bildningsnämndens fritidssektion.

Reservering av idrottsutrymmen

sari.polojarvi@sibbo.fi

LEDDA MOTIONSGRUPPER

Grupperna börjar vecka 35.

Höstterminen: 29.8–11.12.2022

Vårterminen: 9.1–30.4.2023

Obs! Grupperna hålls inte:

20–26.2.2023 (sportlov)

7.4–10.4.2023 (påsk)

Terminen förlängs med en gång om motionsgruppen inhiäras pga. helgdag.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

ANMÄLNING

Anmälningstiden till motionsgrupperna börjar onsdag 17.8.2022 kl. 8:00 på adressen www.sibbo.fi > fritid och unga > idrottstjänster > ledda motionsgrupper > allmän information om de ledda motionsgrupperna och anmälning eller tfn. 050 382 6990, 040 191 4290 och 040 191 4527

Tilläggsinformation om seniornas

motionsgrupper

Idrottskoordinator Tiina Forssell

050 382 6990.

DELTAGARAVGIFTER

Vattengymnastik: 60 € / termin

Seniorgymnastikgrupper: 25 € / termin

Specialsimning: 60 € / termin

Specialgymnastik för barn: 25 € / termin

Deltagaravgiften faktureras när grupperna börjat. Rätt till förändringar gällande pris, klockslag och tidpunkt bibehålls.

Ledare

ML Maria Lindberg, **KJ** Katja Jalonen, **NS** Nadja Sundström, **MS** Maria Sundman, **LR** Lena Rönn, **PH** Pia Häkkinen, **TF** Tiina Forssell, **JD** Jasmin Diesen

VATTENGYMNASTIK

För seniorer och personer med problem i stöd- och rörelseorganen. Lätt gymnastik med hjälp av olika redskap och vattnets motstånd. Deltagarna bör klara av att på egen hand röra sig i bassängutrymmena, duschen och bastun. Terminsavgift 60 €.

Vattengymnastik i Solbacka (Massbyvägen 101)

Onsdag	9:00–9:45	NS
	9:45–10:30	NS
	11:00–11:45	NS
	12:00–12:45	MS
Torsdag	9:00–9:45	KJ
	9:45–10:30	KJ
	11:00–11:45	KJ

Obs! Stegen till bassängen i Solbacka är brant och lämpar sig inte för rörelsehämmade.

Vattengymnastik i Nickby (Jussasvägen 14)

Tisdag	13:00–13:45 (lättare*)	JD
	13:45–14:30 (lättare)	JD
	15:00–15:45	JD
Torsdag	9:00–9:45	TF
	9:45–10:30	TF
	11:00–11:45	JD
	12:00–12:45	JD
	12:45–13:30	JD
	14:00–14:45	JD

*en del av platserna reserverade för personer som flyttas från fysioterapin

SALSGRUPPER

Kroppskontroll- och balansgymnastik

Uppfriskande hälsomotion för seniorer i långsamt tempo. Vi utför övningar både stående och på golvnivå med hjälp av stol. Innehåller balansövningar och övningar som ökar kroppskontrollen. Terminsavgift 25 €

Sibbo Allaktivitetshall i Nickby

(Klockarvägen 5)

måndag kl. 9:30–10:20 (svensk)

måndag kl. 10:30–11:20 (finsk)

Seniorgymnastik

Mångsidig och uppfriskande hälsomotion för seniorer där intensiteten varierar. Vi använder oss av redskap och arbetar på olika nivåer. Tjänningar i slutet av timmen. Terminsavgift 25 €.

Sibbo Allaktivitetshall i Nickby

(Klockarvägen 5)

måndag kl. 11:30–12:30 (tvåspråkig)

fredag kl. 9:45–10:45 (tvåspråkig)

fredag kl. 11:00–12:00 (tvåspråkig)

Måndag

9:30–10:20 Balans- och kroppskontroll

(svensk) **ML**

10:30–11:20 Balans- och kroppskontroll

(finsk) **ML**

11:30–12:30 Seniorgymnastik **ML**

Fredag

9:45–10:45 Seniorgymnastik **ML**

11:00–12:00 Seniorgymnastik **ML**

MOTION FÖR SPECIALGRUPPER

Specialsimning

Målgruppen är rörelsehämmade och lindrigt utvecklingsstörda samt barn med motoriska och sociala svårigheter. Deltagarna bör ha en personlig assistent med sig, ifall de inte klarar sig själva i bassängen och tvätt utrymme. Terminsavgift 60 €.

Ledare: Lena Rönn

Hälsocentralens fysioterapis bassäng

(Jussasvägen 14)

torsdag kl. 17:45 – 18:30 barn

torsdag kl. 18:15 – 19:00 barn

torsdag kl. 19:00–19:45 vuxna

Motionsgrupp för barn med specialbehov

Motionsgrupp för barn med specialbehov. Gymnastiken är avsedd för barn med sociala och motoriska svårigheter. Under terminen bekantar barnen sig med olika inne- och ute motionsgrenar. Terminsavgift: 25 €. Ledare: Pia Häkkinen

Allaktivitetshallen i Nickby (Klockarvägen 5)

måndag kl. 18:00–19:00 (barn i lågstadieålder)

måndag kl. 19:00–20:00 (unga/vuxna)

ANNAN GYMNASSTIK

Motionsrådgivning

Är du i behov av ett mer aktivt liv eller behöver du hjälp med att göra en förändring? Funderar du på att börja motionera eller förbättra konditionen, men vet inte riktigt hur du ska komma igång eller var du kan hitta rätt motionsform.

Ta kontakt med den avgiftsfria motionsrådgivningen för vuxna.

Tiina Forssell tfn 050 382 6990 eller

tiina.forssell@sipoo.fi



BARNENS MOTIONSBERG

Fri, fartfylld, glad och mångsidig familjemotion för 1–10 åringar. Verksamheten är övervakad men inte ledd. Varje barn skall ha med sig en vuxen på vars ansvar barnet är i idrottsborgen.

Sibbo Allaktivitetshall i Nickby

Klockarvägen 5, 04130 Sibbo

Pris 2 euro/barn, vuxna gratis

Höst: kl. 10–12, 4.9, 2.10, 6.11, 11.12

Vår: kl. 10-12, 15.1, 12.2, 12.3, 23.4, 14.5



ISTIDER FÖR ALLMÄNHETEN

Allmänheten har möjlighet att avgiftsfritt skrinna i Sibbo träningsishall. Helgdagar och skolornas lovdagar kan påverka tiderna för allmänheten – följ med idrottstjänsternas hemsidor eller hallens anslagstavla.

Sibbo träningsishall i Nickby

Idrottsvägen 2B, 04130 Sibbo

Obs! HJÄLMTVÅNG!

1.8.2022–30.4.2023

Tisdag 16:00–17:00 Utan klubba

Torsdag 16:00–17:00 Med klubba

Lördag 10:00–11:00 Utan klubba

Allaktivitetshallens motionssal

Klockarvägen 5, 04130 Sibbo

Öppethållningstider: må–fr 7:00–22:00,

lö 10:00–16:00, sö 11:30–20:00.

Obs! Tisdagar kl. 8:30–11:00 och torsdagar kl. 8:30–16:00 är motionssalen reserverad i första hand för seniorsalen och kommunens egen service. Övriga reserveringar tex. skolornas gymnastiktimmor syns i Timmi kalendern. Infon stängd vardag under lunchtid kl. 11:00–12:00 samt under helger.

Stängd från midsommar till slutet av juli.

Avgifter:

- engångsavgift 5,50 €
- månadskort (30 dgr) 38 €
- säsongkort 82 € (jan-midsommar/aug-dec)
- två säsonger i följd 142 €
- Seniorsalens 10 gångers kort 10 €

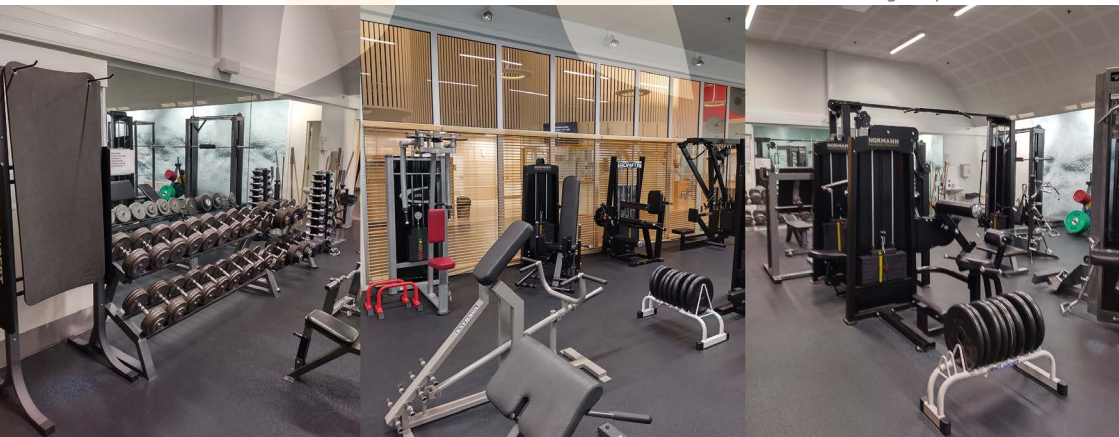
Motionssalskortet kan köpas från Allaktivitetshallens Info. Betalningsmetoder ingår kontant, bankkort, Visa och MasterCard, samt de vanligaste motions och kultursedlar. Specialgrupper, inkl. pensionärer i Sibbo, sibbo studerande, arbetslösa, värnpliktiga/civiltjänstgörare och närstående vårdare som bor i Sibbo.

Seniorsalen

Tisdag och torsdag förmiddagar kl. 8:30–11:00 är motionssalen i Nickby allaktivitetshall reserverad för seniorer. Till Seniorsalen kan personer som fyllt 60 år köpa ett 10 gångers kort, vars pris är 10 euro. Kortet är personligt och kan endast användas under seniorsalstiderna.

Handledning i att använda maskinerna erbjuds. Hösten 2022 är instruktionstillfällen 23.8, 29.9, 27.10, 22.11 då idrottskoordinator Tiina Forssell är på plats. Våren 2023 instruktionstillfällen meddelas senare.

Staffan Ahlberg © Sipoon kunta



SOMMARENS VERKSAMHET

Idrottstjänsterna arrangerar bl.a. parkgymnastik och simskolor, om vilka det informeras närmare under våren.

MOTIONSGRUPPER FÖR SENIORER OCH PERSONER SOM MOTIONERAR LITE ERBJUDS ÄVEN AV BL.A.

Fysioterapiavdelningens rehabiliteringsgrupper

telefonid må–fr kl. 11:30–12:30, tfn 09 2353 6441

Söderfysios senior circuit

Senior circuit är träning i konditionssal avsett för äldre i servicehuset Linda (*Amiralvägen 6*). Träningen utförs som en konditionsgrupp där man byter övningar i rask takt.

Sibbo kommun stöder gruppen så att kommunen betalar 50 % av deltagaravgiften. Priset som deltagaren själv skall betala är 4 € per gång. Fredag kl. 9:30–10:15 och 10:15–11:00

Också andra grupper!

Förfrågningar och anmälan:
Söder Fysio, tfn 09 2722 070.

Sipoon syke

Stora Byvägen 31, 04130 Sibbo

Sibbobornas egna motionscenter. Vårt mål är att erbjuda både endorfin fyllda och lugnande upplevelser på konditionssalen och på gruppträningens passen. Med hjälp av hela vårt team påverkar vi sibbobornas hälsa och välmående på ett positivt sätt.

E-post: info@sipoonsyke.fi

Tel: 050 326 5155 (svarar på telefonsamtal då kundbetjäningen är öppen)

Hemsidor: www.sipoonsyke.fi

Seniorjumpa på Gumbohuset

Gumbövägen 222, 01150 Söderkulla

Höstens jumpa för hurtiga pensionärer fortsätter på tisdagar med början 30.8 kl. 10. Seniorjumpa är en mångsidig motionsgymnastik, som främjar kroppens rörlighet samt förstärker musklerna. Jumpa passar alla oberoende av kondition och ingen tidigare erfarenhet krävs. Ledaren Anna anpassar jumpa enligt deltagarnas behov och önskemål. Välkommen med och röra på dig i gott sällskap både med och utan redskap!

Anmälningar och frågor riktas till

info@gumbohuset.fi eller 045 849 5856



© Sipoon kunta

ÅIF:s seniorjumpa

Vid Ingman Arenan i Söderkulla

Nya Borgälvägen 1210, 01150 Söderkulla

Jumpporna börjar 9.8. och fortsätter till slutet av maj.

Tisdag kl. 11:00–12:00 och 12:00–12:30 stretching

Torsdag kl. 11:00–12:00

Jumpa 3€/gång och stretching 1,50€/gång

Anmälningar behövs inte göras i förväg.

Förfrågningar: kia.lehmusvuori@adalensif.com

SmartFysios motionsgrupper i Nickby

Tilläggsinformation: www.smartfysio.fi,

tfn 050 533 4799

Gym Söderkulla

Hälsövägen 2, 01150 Söderkulla

24/7 Gym i Söderkulla centrum!

Välkommen att bekanta dig med våra tjänster!

E-post: info@gymsoderkulla.fi

Hemsida: www.gymsoderkulla.fi

Grannkommunernas simhallar

(även bassänggrupper):

Simhallen i Träskända tfn 09 2719 2510

Simhallen i Kervo tfn 040 318 2081

Borgå simhall tfn 019 520 2461

Simhallen i Tusby tfn 09 8718 3499

UH & FIX Vuosaari tfn 09 3488 6750

Östra centrumets simhal tfn 09 3108 7202

UH & FIX Mäkelänrinne tfn 09 3488 6550