

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

Sibbo Idrottstjänster

Idrottstjänsterna är en del av sektorn för vardag och fritid och fungerar under Bildningsnämndens fritidssektion.

Reservering av idrottsutrymmen

sari.polojarvi@sibbo.fi

LEDDA MOTIONSGRUPPER

Grupperna börjar vecka 35.

Höstterminen: 28.8.–10.12.2023

Vårterminen: 8.1.–28.4.2024

Obs! Grupperna hålls inte:

19.2–25.2.2024 (sportlov)

29.3–1.4.2024 (påsk)

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

Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

ANMÄLNING

Anmälningstiden till motionsgrupperna börjar onsdag 16.8.2023 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 seniorernas motionsgrupper

Idrottskoordinator Tiina Forssell
tfn 050 382 6990

DELTAGARAVGIFTER

Vattengymnastik: 60 € / termin

Seniorgymnastikgrupper: 25 € / termin

Specialsimning: 60 € / termin

Specialgymnastik: 0 € / 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, **LR** Lena Rönn,

PH Pia Häkkinen, **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
	11:50–12:35	
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	12:30–13:15 (lättare*)	JD
	13:15–14:00 (lättare)	JD
	14:30–15:15	JD
Torsdag	9:00–9:45	
	9:45–10:30	
	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 fysioterapi

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) **ML**

måndag kl. 10:30–11:20 (finsk) **ML**

SENIORGYMNASTIK

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

Sibbo Allaktivitetshall i Nickby

(Klockarvägen 5)

måndag kl. 11:30–12:30 (tvåspråkig) **ML**

fredag kl. 9:45–10:45 (svenskspråkig) **ML**

fredag kl. 11:00–12:00 (finskspråkig) **ML**

MOTION FÖR SPECIALGRUPPER

Specialsimning

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

Hälsocentralens fysioterapis bassäng

Jussasvägen 14

torsdag kl. 17:45 – 18:30 barn **LR**

torsdag kl. 18:15 – 19:00 barn **LR**

torsdag kl. 19:00–19:45 vuxna **LR**

SPECIALGYMNASTIK

Motionsgrupp för barn, unga och vuxna med sociala och motoriska svårigheter. Terminsavgift: 0 €.

Allaktivitetshallen i Nickby (Klockarvägen 5)

måndag kl. 18:00–19:00 (barn i lågstadiålder) **PH**

måndag kl. 19:00–20:00 (unga/vuxna) **PH**

ANNAN GYMNASTIK

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 i gång 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 MOTIONSBORG

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

Pris 2 euro/barn, vuxna gratis
Höst: kl. 10:00–12:00 3.9,1.10,5.11,10.12
Vår: kl. 10:00–12:00 14.1,11.2,10.3,14.4, 19.5



ISTIDER FÖR ALLMÄNHETEN

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

Sibbo träningsishall i Nickby Idrottsvägen 2B

Obs! HJÄLMTVÅNG!
1.8.2023–30.4.2024
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 7:00–21:45,
lö 10:00–16:00, sö 11:30–19:45.

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 gymnas-tiktimmor syns i Timmikalendern. 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 €

Motionssalkortet 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 under våren. Hösten 2023 är instruktionstillfällen 31.8, 28.9, 26.10 och 23.11 då ledaren Staffan Ahlberg är på plats. Våren 2024 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

tidsbeställning må–fr kl. 11:30–12:30,
tfn 019 560 0610

Seniorjumpa på Gumbohuset

Gumbövägen 222, 01150 Söderkulla

Höstens jumpa för hurtiga pensionärer fortsätter på tisdagar med början 29.8 kl. 10. Seniorjumpan är en mångsidig motionsgymnastik, som främjar kroppens rörlighet samt förstärker musklerna. Jumpan passar alla oberoende av kondition och ingen tidigare erfarenhet krävs. Vår jumpaledare anpassar jumpan 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

ÅIF:s seniorjumpa Vid Ingman Arenan i Söderkulla (Nya Borgåvägen 1210)

Jumpporna börjar 15.8. och fortsätter till slutet av maj.

Tisdag kl. 11:00–12:00

Torsdag kl. 11:00–12:00

Hinta 3 €/gång

Anmälningar behövs inte göras i förväg.

Förfrågningar: info@adalensif.com

Söderfysios senior circuit

Senior circuit är träning i konditionssal avsett för äldre i servicehuset Linda (Amiralvägen 6). Träningen utförs som en konditionscirkel 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 anmälningar:

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 grupptränings passen. Med hjälp av hela vårt team påverkar vi sibbobornas hälsa och välmående på ett positivt sätt.

E-post: info@sipoonsyke.fi

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

Hemsidor: www.sipoonsyke.fi

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 centrums simhall	tfn 09 3108 7202
UH & FIX Mäkelänrinne	tfn 09 3488 6550

© Sipoon kunta



SAVE THE DATE

Good moves 16.9.2023 och 11.5.2024

Sibbes tomtestig 8.12.2023

Drömmarnas motionsdag 15.5.2024

Drömmarnas motionsdag 15.5.2024
Hela familjens motionsevenemang
på Molnträsk kl. 17.30–19.30

Unelmien
liikuntapäivä

#DRÖMMARNAS-
MOTIONS DAG
I SIBBO