



# LÄHDE LIKKUMAAN!

Vihdin liikuntapalvelun liikuntatarjontaa  
kaudella 2019–2020

## Sisällysluettelo

Esittely	3
Yhteystiedot	5
Infosivu	7
Vihdin uimahalli	8
Vesiliikunta	13
Ohjaustoiminta	27
Lyhyet kurssit	31
Lasten ja nuorten liikunta	32
Työikäisten liikunta	37
+60v. – liikunta	40
Soveltava liikunta	43
Vertaisohjaajat	46
Muu toiminta	49
Luontoliikunta	56
Vihdin kuntosali	58
Liikuntajärjestöt	60
Soveltavan liikunnan yhdistysten liikuntavastaavat	65

## Esittely

### Liikkumisella on väliä!

Tuntui hienolle, että Vihti sijoittui kolmen kärkeen Vuoden liikkuvin kunta kisassa. Vaikka ykkössija Urheilugaalassa ei Vihdille tullutkaan, olemme osanneet arvostaa sijoitustamme. Moni kuntalainen soitti ja kertoi huomanneensa sijoituksemme ja kertoi sen olevan ansaitun. Kiitos. Tuo sponttaanipalautte lämmitti mieltä ja kannusti edelleen tekemään hyvää työtä liikkumisen edistämiseksi.

Yksi Vihdin kunnan keskeisiä strategiakärkiä on liikunnassa, meillä toimii paljon yksityisiä liikuntapalvelun tuottajia ja järjestömuotoinen liikunta tavoittaa lajikirjollaan lähes jokaisen kuntalaisen. Kärkisija ei siis tullut aiheetta. Elinikäisellä liikkumisella, liikunnallisella elämäntavalla on suuri merkitys.

Liikkumiselle on luotava helppoja ja innostavia mahdollisuuksia jokaisessa elämän vaiheessa. Siihen oivan mahdollisuuden tarjoavat monet kohdennetut toimet. Varhaiskasvatuksen Ilo kasvaa liikkuen, jo perusopetuksen juurtunut Liikkuva koulu-ohjelma valtaa tilaa nyt II-asteen Liikkuva opiskelu-hankeella, jossa lukiolaisten lisäksi mukana on Luksian Vihdin alue. Vesihiisikortti on antanut perusopetuksen 5. ja 8. luokkien oppilaille mahdollisuuden Vihdin uimahallin rajattomaan käyttöön edellisen lukuvuoden aikana ja sen vesiliikuntaa lisäävä vaikutus on kannustanut jatkamaan Vesihiisitoimintaa myös tulevanakin lukuvuonna. Yli 68-vuotiaat ovat koeluonteisesti saaneet maksuttomasti käyttää uimahallia sekä Vihdin kuntosalia rajattuina aikoina. Nyt palvelun aika laajenee omatoimirannekkeiden avulla.

Omatoimirannekkeiden käyttöä on runsaasti lisätty tänä ohjelmakautena. Sillä tavoitellaan yhä joustavampaa liikkumista oman harrastuksen parissa. Osallistuminen ei ole sidoksissa Vihdin uimahallin kassan aukioloaikaan, kun rannekeelle on etukäteen mahdollista ladata haluttua palvelua. Myöhemmin järjestelmien edetessä on rannekeille mahdollista ladata palvelua useissa eri kohteissa. Näistä tiedotamme asian edetessä. Tällä hetkellä latausautomaatti on käytettävissä vain uimahallilla ja olisikin hienoa, että mahdollisimman moni harjoittelisi automaatin käyttöä. Henkilöstömme uimahallilla on aina valmis auttamaan tässä. Näin myöhemmin latausautomaattien lisääntyessä omakäyttö on vaivatonta.

Jokainen liikkumisen vuosi vaatii myös uudistumista. Liikuntapalvelun on tarkoitus palvella laajaa kuntalaisten joukkoa. Siinä auttaa monella tavalla vuoden aikana saadut ehdotukset ja aloitteet sekä liikuntapalvelulle ominainen kuntalaisten kuulemismenettely. Alkuvuonna on toteutettu mm. 100-kuntaa sähköinen kysely, lähde liikkumaan – kausiohjelman sisältökysely laatimisvaiheessa ja menestyneiden urheilijoiden huomioimiseen liittyvä kysely. Lisäksi niin kasvotusten, kuin sähköpostin kautta olemme saaneet runsaasti monenlaisia yksittäisten kuntalaisten ehdotuksia ja järjestöt ja muut yhteistyöverkot ovat tuottaneet hyviä ajatuksia kokoontuessaan.

Merenneito ja Ahti-toiminta on viimeisintä huutoa innostettaessa lapsia vesiliikunnan äärelle. Tätä varten kolme liikuntapalvelun työntekijää on koulutettu ja lapsille annettu jo keväällä kokeiluilla maistiaisen syksyllä käynnistyvään toimintaan. Suosittujen uimakoulujen: Merihevoset, Saukot, Pingviinit ja tekniikkaryhmän rinnalla on mahdollisuus osallistua kerhomuotoiseen Vesikko-toimintaan tai huoltajan ja lapsen yhteiseen uintihetkeen Perhepeuhula – toiminnassa. Myös 3-6-vuotiaille suunnatut Liikkarit jatkavat toimintaansa Vihdin kk ja Ojakkalassa.

Vihdin kuntosali palvelee 15-29-vuotiaita nuoria ensin ohjatun kuntosalin muodossa, jotta jokainen oppii käyttämään laitteita juuri itselleen sopivalla tavalla ja sen jälkeen omatoimisesti. Nuorten kuntopyöräily 13-17-vuotiaille on löytänyt oman kohderyhmänsä. Uutuutena käynnistyy myös 13-20v. tarkoitettu nuorten uintiryhmä.

Vapaaehtoistoiminta kunnan alueella on laajaa. Siitä suuret kiitokset kaikille vapaaehtoistyötä tekeville. Yksin liikuntajärjestöissä toimii viikottain 1200 vapaaehtoisena ohjaajana tai valmentajana. Myös liikuntapalvelu hakee jatkuvasti innokkaita vapaaehtoisia niin lasten ja nuorten kuin työikäisten ja ikääntyvien toimintaan sekä erilaisiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin. Yksi vapaaehtoisohjaajien toiminnan muoto on vertaisohjaajatoiminta, jota Vihdissä on toteutettu jo 15 vuotta. Tällä toiminnalla on voitu luoda monia kynnyksettömiä ryhmiä eri puolille kuntaa. Uusin vapaaehtoistoiminnan tuote on Sportti-kortti. Se tarjoaa lapsille ja nuorille tutustumismahdollisuuden laajaan liikkumisen kirjoon Vihdissä. Sen kantavana voimana ovat liikuntatoiminnan toteuttajat; liikuntajärjestöjen ohjaajat sekä yksityiset palvelutuottajat. Sportti-kortin voi hakea Vihdin uimahallin kassalta. Liikuntavastaavat eläkeläisjärjestöissä ja potilasjärjestöissä tuottavat arvokasta soveltavan liikunnan mahdollisuuksia omille jäsenilleen sekä laajemminkin. Kausiohjelmalla on saatu ensimmäisen kerran osa näiden liikuntavastaavien yhteystiedoista.

Pyöräluotsitoiminta on uusinta uutta ja vasta kehitysasteella. Se toteutuakseen kaipaa ympärilleen uudenlaista innokasta joukkoa. Pyöräluotsitoiminnan takana on hankemuotoisesti olleet Suomen Pyöräliitto, Ikäinstituutti ja sitä on rahoitettu Veikkauksen tuotoilla. Vihdissä käynnistäjinä ovat Vihdin liikuntapalvelut ja Vihdin Vanhainkotisäätiö. Haaveena on saada kuntaan riksapyöriä, joiden polkijoina toimivat vapaaehtoiset ja kyydittävinä ikääntyvät kuntalaiset, joilla liikkuminen on jo rajattua, mutta joille halutaan antaa tuulahdus tuttuihin vihtiläisiin luontomaisemiin. Jos kiinnostuit, tule asukasraadissa tapaamiseen 10.9.2019 klo 18 kuulemaan asiasta lisää.

Kausiohjelma sisältää kymmenittäin erilaisia mahdollisuuksia ohjattuun liikuntaan niin vedessä, kuivalla maalla kuin luonnossa. Mitäpä jos ilmoittautuisit tänä vuonna johonkin uuteen ryhmään. Ryhmässä on helppo liikkua, innostua, saada uusia ystäviä ja kasvattaa hyvä mieltä sekä karkottaa yksinäisyyttä.

Me liikuntapalvelussa haluamme innostaa jokaista liikkumaan, siihen me tarvitsemme sinua!

Hyvää liikkumisen kautta 2019 – 2020!

Raija Ranta-Porkka, liikuntatoimenjohtaja

## Yhteystiedot

### Liikuntapalvelut, Elinvoimakeskus

Vihdin kunnanvirasto, Asemantie 30 Nummela

Liikuntatoimenjohtaja Raija Ranta-Porkka	050 5920 415
Toimistos sihteeri Kirsti Kalliokoski	09 4258 3008
Liikuntas sihteeri Meri Viljanen	044 4675 341
Työnjohdollinen liikunnanohjaaja Sanni Virta	044 4675 378
Erityisliikunnanohjaajat Maija Huhta Sami Hakala-Bergman	0500 818 014 044 7674 851
Liikunnanohjaajat Taina Räikkönen Tuija Saari	050 5285 379 044 7674 932
Vesiliikunnanohjaajat Anne-Mari Käräjämies Sari Andersin	044 4675 342
Uimahallityöntekijä/kassa Riitta Peltola	09 4258 3179

Sähköposti: [etunimi.sukunimi@vihti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@vihti.fi)  
huomioi poikkeus [taina.t.raikkonen@vihti.fi](mailto:taina.t.raikkonen@vihti.fi)

Internet: [www.vihti.fi](http://www.vihti.fi)

Facebook: Vihdin liikuntapalvelut

## Tilavaraukset

Tilavaraussuunnittelija Wolfgang Ehgartner 044 0421 186  
Infra- ja tukipalvelut tilavaraukset@vihti.fi  
[www.vihti.fi/liikuntatilojen-ja-alueiden-varaukset](http://www.vihti.fi/liikuntatilojen-ja-alueiden-varaukset)  
[www.liikuntapaikat.fi/lipas](http://www.liikuntapaikat.fi/lipas)

Liikuntapaikkamestari Tero Nevala 044 0421 356  
Liikuntapaikkojen ja alueiden kunnossapito



**Pajuniityn Bootcamp on kesällä 2018 valmistunut esterata Pajuniityssä (Naaranpajuntie, Nummela).**

## Infosivu

Muutokset kausiohjelmaan ja uimahallin aukioloaikoihin ovat mahdollisia. Tarkista muutokset Vihdin liikuntapalveluiden internetsivuilta [www.vihti.fi](http://www.vihti.fi) tai facebookista. Akuutit infon saat uimahallin kassalta ja löydät ne myös Vihdin uimahallin ja kuntosalin ulko-ovista.

Kausiesite on jaossa mm. uimahallilla, kirjastoissa, kunnanvirastolla ja Nummelan terveysasemalla. Sähköisen esitteen löydät Vihdin liikuntapalveluiden nettisivuilta [www.vihti.fi/liikunta](http://www.vihti.fi/liikunta).

### Kulttuuri- ja vapaa-ajan lautakunta

puheenjohtaja	Laura Syrjälä	050 3296 338
varapuheenjohtaja	Ida Välimaa	050 3427 890

Lue lisää [www.vihti.fi/lautakunnat](http://www.vihti.fi/lautakunnat)

Täältä löydät myös kulttuuri- ja vapaa-ajan lautakunnan esityslistat ja pöytäkirjat.





## Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3, 03100 Nummela

### Aukioloajat 12.8.2019 – 18.6.2020

MA	KLO 13.00 – 20.00	
TI	KLO 6.00 – 8.00 ja 11.00 – 20.00	
KE	KLO 11.00 – 20.00	
TO	KLO 6.00 – 8.00 ja 11.00 – 20.00	lämmin vesi
PE	KLO 13.00 – 21.00	
LA	KLO 10.00 – 17.00	lämmin vesi
SU	SULJETTU	

### Kassan aukioloajat

MA	KLO 13.00 – 19.00
TI	KLO 11.00 – 19.00
KE	KLO 11.00 – 19.00
TO	KLO 11.00 – 19.00
PE	KLO 13.00 – 20.00
LA	KLO 10.00 – 16.00

---

Aamu-uinti	3.9. – 19.12.2019 ja 7.1. – 18.6.2020
Lauantai	7.9. – 30.5.2020

Uintiaika on 1,5h ja se päättyy 15min ennen uimahallin sulkeutumista, hallista tulee poistua ilmoitettuna sulkemisaikana.

Uimahallin käyttö edellyttää uimataidon. Uimataidon on oltava vähintään 25m syvässä altaassa. Uimataidottoman lapsen tulee olla aina huoltajan valvonnassa.

**Yleisöuinnin aikana ulko-ovi sulkeutuu tuntia ennen kuin uimahalli sulkeutuu!**

### Uimahalli on suljettu

6.12.2019	20.12.2019	23. – 26.12.2019
1.1.2020	6.1.2020	10. – 13.4.2020
1 – 3.5.2020	21.5.2020	
19.6.2020	alkaen uimahalli kesätauolla	

Hetki ennen uimahallin aukeamista.



### Uimahallin poikkeusaukioloajat

16.8.2019	uimahalli auki klo 16.00 – 21.00	
19.11.2019	uimahalli auki klo 11.00 – 17.30	aamu-uinti norm.
	miestenpäivän uintivuoro 18.00 – 20.00	
27. – 28.12.2019	uimahalli auki klo 11.00 – 18.00	
30. – 31.12.2019	uimahalli auki klo 11.00 – 18.00	
2. – 4.1.2020	uimahalli auki klo 11.00 – 18.00	
9.3.2020	uimahalli auki klo 13.00 – 17.30	naistenpäivän uintivuoro 18.00 – 20.00
30.4.2020	uimahalli auki klo 6.00 – 8.00 & 11.00 – 18.00	
18.6.2020	uimahalli auki klo 11.00 – 18.00	aamu-uinti norm.

## Uimahallimaksut

Veteraanit, lotat, avustajat ja < 7v.	-----		
Yli 68v. arkisin klo 11.00/13.00-16.00	-----	uintiaika, myynti klo 15.30 asti	
Alennettu ryhmä (alle 18v., opiskelija, eläke, työtön, omaishoitajat, potilasjärjestöt)	2,00€		
Aikuisten uinti Arkisin klo 11.00/13.00 – 16.00	5,00€ 2,00€	uintiaika, myynti klo 15.30 asti	
Yhdistelmäliput Kuntosali + uinti yhdistelmä	8,00€	(käytettävä ostopäivänä)	
Uintikortti perheille	30,00€		
Uimahalliranneke, henkilökohtainen Väärinkäytöstä peritään 30,00€ sakkomaksu.	6,00€	(sarjalatauksia varten)	
Sarjalataukset uinti	10krt	20krt	50krt
Aikuiset	47,50€	90,00€	200,00€
Aleryhmät	20,00€	40,00€	100,00€
Aamu-uinti	30,00€	60,00€	150,00€
12kk uintilataus	450,00€	(huomioi uimahallin aukioloajan)	

Sarjalataukset ovat voimassa 12kk ostopäivästä.

**Huomioithan:** ranneke oikeuttaa 1,5h uintiaikaan!

Koko hinnasto löytyy [www.vihti.fi/hinnasto](http://www.vihti.fi/hinnasto)

Uimahallin kassalta on mahdollista ostaa oma henkilökohtainen ranneke 6,00€ hintaan. Rannekkeelle voi ladata kerta- tai sarjalatauksia uintiin, vesiliikuntaryhmiin ja kuntosalille. Rannekkeen lunastushintaa ei palauteta asiakkaalle.

Oma ennakkoon ladattu ranneke mahdollistaa sujuvan asioinnin ilman jonotusta kassalla sekä pääsyn aamu-uinteihin sekä vesiliikuntaryhmiin kassan ollessa suljettuna.

Ensimmäisellä kerralla lataukset tulee tehdä kassan ollessa avoinna. Tämän jälkeen uudet lataukset voi tehdä myös uimahallilla olevalla latausautomaatilla. Automaatista löytyvät uimahallin perustuotteet (uinti ja vesijumput).

## Tapahumat uimahallilla

Tapahumien yksityiskohtaisemman ohjelman löydät lähempänä ajankohtaa [www.vihti.fi/liikunta](http://www.vihti.fi/liikunta).

### Lelupäivät uimahallilla

*Tuo oma lelusi mukana, muista suihkuttaa lelusi ennen altaaseen menoa. Pehmolelut eivät ole sallittuja.*

7.9.2019	5.10.2019	2.11.2019	7.12.2019	
4.1.2020	1.2.2020	7.3.2020	4.4.2020	9.5.2020

---

9.11.2019	Vesisankarit – päivä klo 10.00 – 17.00	ei yleisuintia
19.11.2019	Hyvinvointi-ilta miehille klo 18.00 – 21.00	
21.12.2019	Pikkujoulu – uinti klo 12.00 – 18.00	ilmainen

---

9.3.2020	Hyvinvointi-ilta naisille klo 18.00 – 21.00	
1.– 31.3.2020	Ui Kesäksi Kuntoon – kampanja	
Toukokuu	Valtakunnallinen uimataitoviikko	
15.5.2020	Vesiliikuntamaraton klo 16.00 – 20.00	



## Uimahallin säännöt ja hygienia

Huolehdi, että uimavesi säilyy puhtaana ja miellyttävänä uida.

- Pese itsesi huolellisesti ilman uima-asua
- Huuho hiukset, pitkä hiukset tulee olla ehdottomasti kiinni tai käytä uimalakkia
- Poista meikit ja pese hiustuotteet pois
- Vältä voimakkaita tuoksuja

Muista, että on tärkeää käydä suihkussa ennen ja jälkeen uimista ja saunaan menoa. Uimarin mukana kulkeutunut kloorivesi voi aiheuttaa saunan lämmössä ihottumaa. Älä mene uima-asussa saunaan.

Allastilaan meno on EHDOTTOMASTI KIELLETTY, silloin kun pesuhuoneen ja allastilan kulkuaukon edessä on kieltokyltti.

Uudessa tulee käyttää uima-asua. Myös uintiin tarkoitettut shortsit ja hyväksytyt trikoot käyvät.

Uimataidotonta lasta ei saa jättää yksin altaaseen. > Vastuu on aina huoltajalla.

Uimahallissa on ehdottomasti kielletty turvallisuussyistä juokseminen, volttien hyppiminen ja rataköysissä roikkuminen.

Altaassa voi käyttää uimahallin välineitä vain uinninvalvojan luvalla.

Uinninvalvoja antaa tarkemmat ohjeet uimahallilla toimimisesta, mm. ratojen käytöstä.

Uintiaika on 1,5h. Pidempään viipyvältä asiakkaalta peritään toinen uintimaksu.

Alkoholin ja muiden päihteiden käyttö sekä niiden vaikutuksen alaisena esiintyminen uimahallissa on ehdottomasti kiellettyä. Asiakas poistetaan tilasta välittömästi.

## Vesiliikunta

### Vesiliikunnan terveysvaikutukset

Vesi käy harjoitteluympäristönä mm. henkilöille, joille kuivalla maalla harjoittelu ei sovellu rajoitteiden tai kivun takia. Vesi rentouttaa lihaksia, virkistää sekä vähentää kipuja.

### Ohjeistus

Uimahallin ulko-ovi aukeaa 30min ennen vesijumppien alkua, altaalle voi mennä turvallisuussyistä johtuen 5min ennen ryhmän alkamista.

**ALLASTILAAN MENO ON EHDOTTOMASTI KIELLETTYÄ, MIKÄLI PESUTILAN JA ALLASTILAN OVIAUKOSSA ON KIELTOKYLTTI!**

Vesijumppiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Hankkimalla henkilökohtaisen rannekkeen sinun ei tarvitse kulkea kassan kautta.

**Huomio!** Vesibiciin, vesitreeniin, neurovesijumppaan ja ma aamun vesijumppiin tulee ostaa ennakkoon rannekeelle sarjalataus tai kymppikortti.



**Vihdin uimahallissa on tarjolla monipuolisesti vesiliikuntaryhmiä eri ikäisille.**

## Uintiedut

### Kuntoutustoiminta

Voimassa 12.8.2019 – 18.6.2020.

Torstaisin klo 9.00 – 10.00.

Fysioterapeutti voi varata em. aikaa käyttäessään vesiliikuntaa osana asiakkaan kuntoutusta.

Fysioterapeutin tulee suorittaa testiuinti ja hänellä tulee olla hätäensiaputaidot hallussa. Asiakkaalla ja fysioterapeutilla tulee olla omat rannekkeet ennen ensimmäistä kertaa. Yksilökuntoutustoiminnan hinta 10,00€/krt sis. ohjaajan ja asiakkaan + 6,00€/ranneke.

---

### Potilasjärjestöt ja omaishoitajat

Uintietu on voimassa 12.8.2019 – 18.6.2020.

Tiistaisin klo 18.00 – 20.00 ja perjantaisin klo 18.00 – 21.00

Osta oma ranneke 6,00€ ja lataa ensimmäisellä kerralla vähintään 10krt á 2,00€/krt.

---

### Superseniorit +68v.

Maksuton uintietu on voimassa arkisin 12.8.2019 – 18.6.2020 klo 11.00/13.00 – 16.00. Uimaan pääsee viimeistään klo 15.30 ja altaasta tulee poistua klo 16.00.

Osta oma ranneke 6,00€ uimahallin kassalta.

---

### Vesihiihi

5lk ja 8lk lasten ja nuorten maksuton uintietu on voimassa 2.9.2019 – 30.5.2020. Osta oma ranneke 6,00€ uimahallin kassalta.

## Vesijumppa ja vesibic 19.8. – 13.12.2019 ja 13.1. – 29.5.2020

*Ohjausta ei ole 30.8.2019, 10. ja 13.4.2019.*

*Viikoilla 42, 8 ja 15/16 jumpista pidetään ainoastaan ma ja pe aamuvesijumppat.*

### Maanantai

klo 8.30 – 9.15 Vesijumppa

klo 9.30 – 10.15 Vesijumppa

klo 20.15 – 21.00 Vesibic

### Tiistai

klo 13.30 – 14.00 Allaslavis

### Kassa avoinna

klo 11.00 – 19.00

### Keskiviikko

klo 7.45 – 8.30 Vesitreeni

klo 20.15 – 21.00 Vesitreeni

### Torstai

klo 8.00 – 8.30 Neurovesijumppa

klo 14.30 – 15.00 Kevyt vesijumppa

### Kassa avoinna

klo 11.00 – 19.00

### Perjantai

klo 10.00 – 10.45 Vesijumppa (syvä)

klo 11.00 – 11.45 Vesijumppa

### Kassa avoinna

klo 9.30 – 10.00

klo 10.30 – 11.00

***Huomioithan, että kassan ollessa suljettu tulee sinulla olla etukäteen ostettu ranneke ja siihen ladatut käynnit.***



## Ryhmäkuvaukset

**Allas – Lavis® 30min** on vesiliikuntaa parhaimmillaan. Allas – Laviksessa yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. Lavatanssimusiikin soidessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Allas – Laviksessa tärkeää on hyvä tunnelma, jossa on menoa ja meininkiä. Ryhmään mahtuu 15hlö. Hinta 4,50€/alennettu tai 6,50€/aikuiset.

**Kevyt vesijumppa 30min** rasittaa monipuolisesti koko vartalon lihasryhmiä. Sopii tuki- ja liikuntaelinsairauksia sydän-, hengitys- ja verenkiertoelinsairauksia sairastaville sekä leikkauksista tms. toipuville/kuntoutumisvaiheessa oleville ja veteraaneilla. Jumppareiden tulee pystyä toimimaan puku- ja jumppatilanteessa itsenäisesti, paljon tukea tarvitseva osallistuu avustajansa kanssa. Hinta 4,50€/alennettu tai 6,50€/aikuiset.

**Neurovesijumppa 30min** tapahtuu lämpimässä vedessä ja se on tarkoitettu lihas- ja neurologista sairautta sairastaville henkilöille, esim. MS, Parkinson, halvauspotilaat tai joiden toimintakyky on heikentynyt. Jumppa edistää tasapainoa, lihasvoimaa ja lisää liikkuvuutta sekä rentouttaa. Jos tarvittavat oman avustajan/tukihenkilön tulee hänen olla mukana pesu- ja pukutiloissa. Huomioithan, että altaassa ei ole nosturia eikä liuskaa, kävelykeppi tai rollaattori ei ole este osallistumiselle. Pukutiloihin pääsee sisälle 30min ennen jumpan alkua. Hinta 4,50€/alennettu tai 6,50€/aikuiset.

**Syvänveden vesijumppa 45min** toteutetaan altaan syvässä päässä. Jumpassa jumpataan juoksuvyön kanssa – ilman, että jalat osuvat pohjaan. Syvässä vedessä jumpatessa keskivartalo joutuu tekemään enemmän töitä jumppa-asentojen ylläpitämisessä. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä miehille että naisille. Jumpassa jumpataan sekä välineiden kanssa että ilman. Hinta 5,50€/alennettu tai 7,50€/aikuiset.

**Vesibic 45min** on nopeampi tempoista, kuin vesijumppa käyttäen hyväksi omaa kehoa ja erilaisia välineitä. Jumppa sopii työikäisille miehille ja naisille. Keskiviikon aamu vesibic sopii hyvin myös senioreille. Ryhmään mahtuu 40hlö. Hinta 5,50€/alennettu tai 7,50€/aikuiset.

**Vesijumppa 45min** on turvallista, helppoa ja hauskaa jumppaa välineiden kanssa ja ilman. Vesijumppa rasittaa monipuolisesti koko kehoa. Liikkuminen vedessä on todella tehokasta veden vastakkaisten ominaisuuksien (noste ja vaste) johdosta. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä naisille että miehille. Hinta 5,50€/alennettu tai 7,50€/aikuiset.

**Vesitreeni 45min** on monipuolinen ja tehokas vesiliikuntatunti, kuitenkin iloista mieltä unohtamatta. Treenissä hyödynnetään laajasti erilaisia vesiliikuntavälineitä. Välillä treenataan myös ilman välineitä veden vastusta ja omaa kehoa hyödyntäen. Treeni toteutetaan vaihtelevasti altaan syvässä ja matalassa päässä. Vesitreeni sopii kaikenikäisille, jotka haluavat aloittaa/lopettaa päivän positiivisesti reippaalla treenillä. Hinta 5,50€/alennettu tai 7,50€/aikuiset.



**Vesitreeneissä pääset kokeilemaan mm. uppotrampoliineja.**

## Uiminen edistää terveyttäsi

- Aktivoi aivoja
- Vähentää stressiä
- Vaikuttaa edullisesti rasva-aineenvaihduntaan
- Lisää vastustuskykyä
- Hidastaa ikääntymismuutoksia
- Parantaa mielialaa ja unen laatua
- Parantaa sydänterveyttä
- Parantaa ruoansulatusta
- Vähentää rintasyövän ja eturauhassyövän riskiä
- Parantaa verenkiertoa
- Ylläpitää nivelten liikkuvuutta
- Ehkäisee tyyppin 2.diabetestä
- Auttaa painonhallinnassa
- Lisää kestävyyskuntoa
- Parantaa lihaskuntoa

## Pohjoismaisen uimataidon määritelmä

Jos putoat veteen siten, että pää käy veden alla ja pääset uudelleen pinnalle, uit yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, olet uimataitoinen.

Mikäli et yllä tähän uimataitoon ilmoittaudu mukaan uimakouluihin. Niitä järjestetään myös aikuisille.



## Aikuisten & nuorten uimakoulut

Ilmoittautuminen uimakouluihin: [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

---

7.9.2019 – 15.5.2020      lauantai  
Nuorten uintiryhmä      klo 11.00 – 12.00  
**Ilmoittautuminen      12. – 25.8.2019 klo 16.00**

---

5.9. – 3.10.2019      torstai  
Tekniikan alkeet      klo 20.00 – 21.00  
**Ilmoittautuminen      26. – 30.8.2019 klo 17.00.**  
Maksuton peruuttaminen 30.8.2019 klo 12.00 [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi).

24.10. – 21.12.2019      torstai  
Trimmi      klo 20.00 – 21.00  
**Ilmoittautuminen      14.10. – 18.10.2019 klo 17.00.**  
Maksuton peruuttaminen 19.10.2019 klo 12.00 [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi).

---

16.1. – 13.2.2020      torstai  
Tekniikan alkeet      klo 20.00 – 21.00  
**Ilmoittautuminen      6. – 10.1.2020 klo 17.00.**  
Maksuton peruuttaminen 10.1.2020 klo 12.00 [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi).

5.3. – 2.4.2020      torstai  
Trimmi      klo 20.00 – 21.00  
**Ilmoittautuminen      24. – 28.2.2020 klo 17.00.**  
Maksuton peruuttaminen 28.2.2020 klo 12.00 [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi).

---

**Maksu ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa.**

## Ryhmäkuvaukset

**Nuorten uintiryhmä** on tarkoitettu 13 – 20v. uinnista kiinnostuneille harrastajille. Ryhmässä syvennetään osaamista eri uintitekniikoista ja se soveltuu esim. jatkoryhmäksi vesikoille. Vaatimuksena 100m yhtäjaksoinen uintitaito.

**Tekniikka alkeet** on tarkoitettu yli 15v. ja pääsyvaatimuksena on 25m yhtäjaksoinen uimataito isossa altaassa. Kurssilla käydään läpi kaikki uintilajit ja käännökset. Hinta 65,00€.

**Trimmi** on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville yli 16v., jotka haluavat kehittää kuntoaan ja uintitekniikkaa paremmaksi. Tarkoitus on uida treeniohjelma jokaisella harjoituskerralla ja samalla korjailla tekniikkavirheitä. Uintikuntoa pitää löytyä sen verran, että jaksaa uida tunnin (yhtäjaksoisesti 400m). Hinta 80,00€/9krt.

---

### Henkilökohtainen uintiharjoitusohjelma 20,00€.

Liikuntapalvelun ohjaaja laatii asiakkaan toiveiden ja tavoitteiden suuntaisen ohjelman. Ohjelma pitää sisällään yhden harjoitusohjelman.

### Henkilökohtainen uintiohjaus 30,00€/1h.

**Lisätietoja** vesiliikunnanohjaajat 044 – 4675 342.



## Uimakouluohjeistus lasten vanhemmille

Uimakoulumaksu maksetaan uimakoulun ensimmäisellä kerralla uimahallin kassalle, kun maksu on suoritettu, voi seuraavilla uintikerroilla tuoda lapsen suoraan altaalle – kassalle ei tarvitse ilmoittautua.

- Huoltajat huolehtivat uimakoululaisen altaalle, jossa uimaopettaja ottaa vastaan uimakoulun alussa pitämällä nimenhuudon. Vanhempi voi jättää ulkovaatteet aulan naulakkoon ja kenkien päälle saa kengän suojuksia kassalta.
- Uimakoululaisen tulee peseytyä huolellisesti ennen uimapuvun laittoa ja wc:ssä kannattaa käydä ennen altaalle tuloa. Hiukset tulee kastella, pitkät hiukset tulee olla kiinni tai käyttää uimalakkia.
- Uimakoululainen pääsee altaaseen vasta, kun oma ryhmä alkaa ja uimahallista tulee poistua oman ryhmän päättymisen jälkeen 20min sisällä.
- Uimahallissa liikutaan kävellen
- Jos lapselta löytyy vanha uintikirjan, toimita se uimakoulun aloitusviikolla uimaopettajalle.
- Peuhulan kesto 30min ja uimakoulujen kesto 45min, jonka jälkeen vanhemmat hakevat uimakoululaisen pois altaalta. Huomioithan, että opetusaltaassa alkaa uusi uimakoulu heti ryhmän päätyttyä.

### HUOM!

Uimahallin aukioloajat voivat poiketa uimakouluajoista, jokaisen uimakoulun aikana EI OLE huoltajilla/muulla perheellä uintimahdollisuutta. Muiden perheen jäsenten uimaan meno tapahtuu aina kassan kautta.

Opetuksen ja turvallisuuden kannalta tärkeät terveystiedot (diabetes, tasapainon häiriöt, sydänviat, dysfasia tms.) tulee ilmoittaa uimaopettajalle kirjallisesti heti ensimmäisellä uintikerralla!

---

**Mikäli haluat suorittaa uintimerkkejä uimakoulujen ulkopuolella ole yhteydessä uinninvalvojaan.**

## Lasten uimakoulut

**Ilmoittautuminen uimakouluhin:** [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

5.9. – 3.10.2019	torstai
Merihevoset	klo 16.00 – 16.45
Merihevoset	klo 17.00 – 17.45
Saukot	klo 18.00 – 18.45
Pingviinit	klo 19.00 – 19.45

**Ilmoittautuminen 26. – 30.8.2019 klo 17.00**

Maksuton peruuttaminen 30.8.2019 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi

24.10. – 21.11.2019	torstai
Merihevoset	klo 16.00 – 16.45
Saukot	klo 17.00 – 17.45
Saukot	klo 18.00 – 18.45
Tekniikka	klo 19.00 – 19.45

**Ilmoittautuminen 14.10. – 18.10.2019 klo 17.00**

Maksuton peruuttaminen 18.10.2019 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi



**Vesikko –  
kerhoissa lapset  
harjoittelevat  
monipuolisesti  
vesiliikunta-  
taitoja.**

**Ilmoittautuminen uimakouluhin:** [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

16.1. – 13.2.2020	torstai
Merihevoset	klo 16.00 – 16.45
Saukot	klo 17.00 – 17.45
Merihevoset	klo 18.00 – 18.45
Pingviinit	klo 19.00 – 19.45

**Ilmoittautuminen 6. – 10.1.2020 klo 17.00**

Maksuton peruuttaminen 10.1.2020 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi

5.3. – 2.4.2020	torstai	
Saukot	klo 16.00 – 16.45	
Perhepeuhula 1 – 3v.	klo 17.00 – 17.30	aikuisen kanssa
Merihevoset	klo 18.00 – 18.45	
Tekniikka	klo 19.00 – 19.45	

**Ilmoittautuminen 24. – 28.2.2020 klo 17.00**

Maksuton peruuttaminen 28.2.2020 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi

16.4. – 14.5.2020	torstai	
Merihevoset	klo 16.00 – 16.45	
Perhepeuhula 3 – 5v.	klo 17.00 – 17.30	aikuisen kanssa
Saukot	klo 18.00 – 18.45	
Tekniikka	klo 19.00 – 19.45	

**Ilmoittautuminen 13. – 17.4.2020 klo 17.00**

Maksuton peruuttaminen 17.4.2020 klo 12.00 uimahalli@vihti.fi

Anna lapselle aikaa tottua veteen

- Kannusta ja kehu, kun lapsi uskaltautuu kokeilemaan jotain uutta.
- Anna aikaa omaan leikkiin ja uuden oppimiseen.
- Iloitkaa yhdessä onnistumisista.
- Ole jatkuvasti lähellä ja läsnä.
- Peuhaa, temmellä ja leiki lapsen kanssa vedessä.

**Lue lisää:** [http://www.xn--lapsestavedenystv-5qbb.fi/lapsesta\\_veden\\_ystava/uimahallissa](http://www.xn--lapsestavedenystv-5qbb.fi/lapsesta_veden_ystava/uimahallissa)



## Lasten uimakoulujen ryhmäkuvaukset

**Perhepeuhula** on huoltajan ja lapsen (1 – 3v./3 – 5v.) yhteinen uintihetki. Ryhmässä totutellaan veteen ja harjoitellaan vesitaitoja oman huoltajan kanssa. Ryhmässä tutustutaan veteen lelujen, leikkien ja uintitehtävien kautta.

**Merihevoset** on yli 5v. lapsille, jotka eivät pelkää vettä. Merihevosissa harjoitellaan uimisen perustaitoja: sukellusta, liukumista, kellumista sekä alkeisuunteja. Opetusaltana toimii lasten allas.

**Saukot** on yli 5v. lapsille, jotka ovat sinut veden kanssa ja osaavat jo sukeltaa ja liukua. Saukoissa vahvistetaan jo opittuja taitoja ja harjoitellaan alkeisuunteja. Opetusaltana toimii lasten allas ja lisäksi totutellaan isoon altaaseen.

**Pingviinit** on yli 5v. lapsille. Pääsyvaatimuksena 10m yhtäjaksoinen uimataito sekä vatsallaan että selällään. Pingviineissä vahvistetaan alkeisuimataitoa sekä harjoitellaan oikeita uintitekniikoita. Opetus tapahtuu sekä lasten altaassa että isossa altaassa.

**Tekniikka** on tarkoitettu lapsille, jotka pystyvät uimaan yhtäjaksoisesti 25m vatsallaan ja selältään isossa altaassa. Ryhmässä harjoitellaan eri uintilajien tekniikoita.

**Uimakoulujen hinta on 50,00€/hlö + 6,00€/henkilökohtainen ranneke. Jos ranneke katoaa tulee asiakkaan ostaa uusi kadonneen tilalle.**

## Vesikko – kerhot 2.9. – 11.12.2019 ja 13.1. – 13.5.2020

**Noudattaa ohjaustoiminnan aikatauluja katso poikkeukset s.26.**

**Maanantai** klo 15.00 – 16.00

Ryhmä on tarkoitettu aroille ja heikon uimataidon omaaville lapsille. Pyritään saamaan vedessä oleminen helpoksi ja mukavaksi. Leikkien ja pelien ohella opetellaan alkeisuunteja. Hinta 100,00€.

**Tiistai** klo 15.00 – 16.00

Ryhmä on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan 50m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella opetellaan eri lajien tekniikoita, kartutetaan sukellustaitoja sekä opetellaan hengenvälustaitoja. Hinta 100,00€.

**Keskiviikko** klo 15.00 – 16.00

Ryhmä on kohtalaisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan 25m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella vahvistetaan alkeisuunteja, kartutetaan sukellustaitoja sekä tutustutaan hengenvälustukseen vedessä. Hinta 100,00€.

**Ilmoittautuminen 12.8. – 25.8.2019** klo 17.00 [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)  
Maksuton peruuttaminen 25.8.2019 klo 12.00 mennessä [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)

### Uintikortti – perheille

Kortin tarkoituksena on saada koko perhe liikkumaan yhdessä. Kortti on voimassa ostopäivästä 1kk, jona aikana perhe saa uida niin paljon kuin ennättää. Lisätietoja ja uintikortteja saa ostettua Vihdin uimahallin kassalta. Hinta 30,00€.



## Merenneito ja Ahti – uimakurssit



Ilmoittautuminen kursseille: [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

14. – 16.10.2019 klo 13.00 – 14.00

**Ilmoittautuminen** 30.9. – 4.10.2019 klo 17.00

Maksuton peruuttaminen 4.10.2019 klo 12.00 [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)

16. – 18.12.2019 klo 13.00 – 14.00

**Ilmoittautuminen** 2. – 6.12.2019 klo 17.00

Maksuton peruuttaminen 6.12.2019 klo 12.00 [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)

17. – 19.2.2020 klo 13.00 – 14.00

**Ilmoittautuminen** 3. – 7.2.2020 klo 17.00

Maksuton peruuttaminen 7.2.2020 klo 12.00 [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)

**Hinta 50,00€/hlö/kurssi**

**Merenneito ja Ahti – uimakurssit** on tarkoitettu lapsille ja nuorille, jotka kykenevät uimaan syvässä altaassa vähintään 50m yhtäjaksoisesti. Osallistujien tullee kyetä sukeltamaan veden alla sekä kellumaan selällään ja vatsallaan.

Kurssilla käytetään merenneidon ja ahdin asuja sekä monofin räpylää, jotka yhdessä muodostavat tärkeimmän uintivälineen – pyrstön.

Kurssilla harjoitellaan merenneito- ja ahti-uintia puvulla ja räpylällä.

Kurssi tukee liikunnallisuutta ja mielikuvitusta mukaansatempaavalla ja hausalla tavalla kurssilaisten tutkiessa merenneitojen ja ahtien vedenalaista valtakuntaa.

Yhteen ryhmään mahtuu 12hlö.

Pukuja on tarjolla: 4\*120-130cm, 3\*130-140cm ja 5\*140-150cm.

## Ohjaustoiminta

Hyvinvointi ei ole projekti, joka kestää vain pari viikkoa, vaan se syntyy pysyvistä tavoista. Liikunnan pitäisi tuoda sinulle iloa ja energiaa. Hyvinvointi ei ole kiinni tahdonvoimasta vaan halusta kunnioittaa omaa kehoa ja hyvää oloa.

### **Ohjaukset:**

Syyskausi 2.9. – 13.12.2019

Kevätkausi 13.1. – 15.5.2020

### **Ei ohjauksia:**

14. – 18.10.2019 6.12.2019 16.12.2019 – 10.1.2020

17. – 23.2.2020 10. – 13.4.2020 30.4. – 1.5.2020

### **Ilmoittautuminen koko kauden kestäviin ryhmiin 12.8 – 25.8.2019:**

+60v. ja soveltava liikunta **klo 13.00**

Lasten ja nuorten liikunta **klo 17.00**

Työikäisten liikunta **klo 18.00**

[www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

Ilmoittautuminen sulkeutuu ryhmän täyttyessä tai viimeistään 25.8.2019.

Puhelimitse ilmoittautuminen vain mikäli netti-ilmoittautuminen ei onnistu. Soittoaika arkisin päivällä 12.8. alkaen klo 13.00 – 15.00 ja illalla vain 12.8. klo 17.00 – 19.00. Soita numeroon 044 4675 295 ja 044 4675 342.

Vapaita paikkoja voit kysyä 28.8.2019 alkaen klo 13.00 numerosta 044 4675 295.

### **Lyhyet kurssit ilmoittautuminen**

Kauden aikana järjestettävien kurssien ilmoittautumiset löydät jokaisen kurssin ohjeistuksesta s. 30.

## Ohjaajat

Esitteessä olevia ryhmiä ohjaavat koulutetut liikuntapalvelun työntekijät. Vihdin liikuntapalvelut toimii liikunta-alan opiskelijoiden työssäoppimispaikkana. Opiskelijat voivat toimia myös liikuntaryhmien ohjaajina.

---

## Kausi- ja kurssimaksut:

**Kausimaksu on sitova eikä sitä palauteta.** Maksu sisältää sekä syys- että kevätkauden. Kurssien hinnat löydät kuvausten yhteydestä.

**Huomioithan:** peruttamattomat paikat laskutetaan.

## Kymppikortti koko kauden kestäviin ryhmiin:

Valitse kymppikortti, kun haluat käydä liikkumassa ilman sitoutumista koko kaudeksi. Kortin voi ostaa uimahallin kassalta ja se on voimassa ohjauksen ajan (syksy – kevät). Kymppikortilla pääset niihin ryhmiin, jotka on merkitty

★ -merkillä.

Kymppikortti (10krt)      80,00€      (syksy – kevät)

---

## Ohjauksen peruuntuminen:

Vihdin liikuntapalveluiden peruuttamat kausiohjaukset korvataan kahden (2) peruutuksen jälkeen korvaavalla kerralla / kerroilla. Korvauskerta on ryhmäliikuntaa.

## Vakuutukset:

Vihdin kunta on vakuuttanut kaikki ryhmiin osallistuvat tapaturman osalta liikuntaryhmän aikana. Ohjauksen aikana tapahtuneista tapaturmista tulee välittömästi ilmoittaa ryhmän ohjaajalle, jolta saat tapaturmalomakkeen.

Kausimaksu sisältää ohjauksen ja vakuutuksen.

Avustaja maksutta avustettavan kanssa, tarkemmat ohjeet ohjaajalta.

## Hygienia:

Tuo mukanasasi oma jumppapatja, pieni hikipyvyhe ja juomapullo. Varustaudu sisäkengillä ja liikkumiseen sopivilla vaatteilla.

Kuntonyrkkeilytunneille ota mukaan alushanskat tai siteet (pellavasormikkaat) > voit lainata nyrkkeily- ja pistehanskoja.

## ***Vältä voimakkaita tuoksujia yleisissä tiloissa.***

Muistathan, että olet itse vastuussa omasta terveydestäsi ja liikkumisestasi valitsemassasi ryhmässä.

---

## Ohjaustoiminnan osoitteet:

Jäähalli 1	Kuoppanummentie 22 03100 Nummela
Nummelanharjun liikuntahalli	Hiidenvedentie 3 03100 Nummela
Nummelan koulu	Väinämöisentie 9 03100 Nummela
Ojakkalan koulu	Nummitie 21 03250 Ojakkala
Pappilanpellon koulu	Nietoinkuja 1 03400 Vihti
Taidetalo Siirilä	Niuhalanraitti 16 03400 Vihti
Vihti Campus liikuntahalli	Nietoinkuja 1 03400 Vihti
Vihdin kuntosali	Hiidenvedentie 3 03100 Nummela
Vihdin uimahalli ja liikuntatila	Hiidenvedentie 3 03100 Nummela

## Teemapäivät ja -viikot

Teemaviikkojen ja –päivien yksityiskohtaisemman ohjelman löydät lähempänä tapahtumaa [www.vihti.fi/liikunta](http://www.vihti.fi/liikunta).

16. – 22.9.2019 Liikkujan viikko – Kävelen eteenpäin
6. – 13.10.2019 Vanhusten viikko – Varaudu vanhuuteen!
- 9.10.2019 klo 10.00 Ikäihmisten hyvinvointipäivä, Nummelan seurakuntakeskus (Kappelitie 5, Nummela)



- 17.10.2019 klo 18.00 Terveysitapahtuma: tanssija Tero Lehtometsä ja lääkäriluento sydäntaudeista



2. – 10.5.2020 Valtakunnallinen pyöräilyviikko
4. – 10.5.2020 Uusimaa – viikko

## Lyhyet kurssit

**”Virkeänä eläkkeelle”**  
**Syksy 1.10. – 10.12.2019**  
**Kevät 25.2. – 5.5.2020**

Oletko jäämässä eläkkeelle tulevan vuoden aikana. Haluatko kohentaa kuntoasi ja saada eväitä liikkumiseen jäätyäsi eläkkeelle. Voisitko löytää tästä ryhmästä oman liikuntakaverin, jonka kanssa voit liikkua yhdessä jatkossa. Ryhmän aikana pääset tutustumaan erilaisiin liikkumisen mahdollisuuksiin eri ohjaajien johdolla. Ryhmän vetäjänä toimii liikuntatoimenjohtaja Raija Ranta-Porkka.

Kokoontumiskerrat kurssilla ovat 1.10., 9.10., vko 42, 23.10., 30.10., 5.11., 22.11., 27.11., 3.12., 10.12.2019.

**Ryhmät kokoontuvat 10krt/kausi**  
**Ryhmäkoko 20hlö.**  
**Hinta 80,00€**

Ilmoittautuminen syksyn kurssille 12. – 25.8.2019 klo 18.00  
Ilmoittautuminen kevään kurssille 6. – 17.1.2020 klo 17.00  
[www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

Ensimmäinen kokoontuminen 1.10.2019 klo 17.30 – 18.30  
kunnanviraston 4.krs (Asemantie 30 Nummela > A-ovi)

## Liikuntatestipäivät

27.8.2019 klo 17.00 – 20.00  
19.5.2020 klo 17.00 – 20.00

Nummelan urheilukenttä  
Hinta 5€/hlö

Tule testaamaan:  
6min kävelytesti  
SPPB – testi (tasapaino, kävely, tuolilta ylös)  
Puristusvoima

Testit on tarkoitettu kaikille kuntalaisille. Ilmoittautuminen testeihin suoraan paikan päällä. Saavuthan paikalla viimeistään klo 19.40.

## Lasten ja nuorten liikunta

### **Maanantai**

klo 15.00 – 16.00 Ohjattu kuntosali toisen asteen opiskelijoille alle 29v.

Syyskausi 2.9. – 13.12.2019

Kevätkausi 13.1. – 15.5.2020

Vihdin kuntosali

---

### **Tiistai**

klo 17.30 – 18.00 Liikkari 3 – 4v.

klo 18.15 – 19.00 Liikkari 5 – 6v.

Pappilanpellon koulu

---

### **Torstai**

klo 18.00 – 18.45 Liikkari 5 – 6v.

Ojakkalan koulu

klo 18.00 – 19.00 Nuorten kuntonyrkkeily 13 – 17v.

Vihdin uimahallin liikuntatila

---

### **Perjantai**

klo 15.00 – 16.00 Nuorten kuntosali yli 15v.

Vihdin kuntosali

---

### **Lauantai**

klo 14.00 – 15.00 Omatoiminen kuntosali toisen asteen opiskelijoille alle 29v.

Vihdin kuntosali

## Ryhmäkuvaukset

**Liikkari 3 – 4v.** Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Leikkien lomassa pidetään pieniä taukoja mm. juomiselle ja rauhoittumiselle. Pienempien ryhmässä vanhemmat ovat sivulla katsomassa tunnin kulkua. Hinta 80,00€.

**Liikkari 5 – 6v.** Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Leikkien lomassa pidetään pieniä taukoja mm. juomiselle ja rauhoittumiselle. Hinta 80,00€.

**Nuorten kuntonyrkkeily 13 – 17v.** Sykettä nostavaa monipuolista harjoittelua, jossa perehdytään nyrkkeilyn perustekniikkaan ja kehitetään lihaskuntoa. Ennako-osaamista tai lajituntemusta ei tarvitse olla. Hinta 80,00€.

**Nuorten kuntosali yli 15v.** on tarkoitettu yläkouluikäisille. Tarkoituksena on opastaa omatoimiseen kuntosalin käyttöön niin, että liikkeitä tehdään oikealla tekniikalla. Maksuton.

### **Ohjattu kuntosali toisen asteen opiskelijoille alle 29v.**

Tarkoituksena on opastaa omatoimiseen kuntosalin käyttöön niin, että liikkeitä tehdään oikealla tekniikalla. Ohjatussa maanantain ryhmässä käyvät nuoret saavat itselleen rannekkeen, jolla pääsevät lauantaisin klo 14.00 – 15.00 kuntosalille harjoittelemaan omatoimisesti. Hinta 50,00€.

Ilman ohjattua ryhmää kuntosalin ranneke maksaa 20,00€/kk ja 6,00€/ranneke.

## Sporttikortti

Sporttikortti on voimassa 19.8.2019 – 28.6.2020. Mukana olevat järjestöt saattavat pitää taukoa loma-aikoina, he informoivat näistä itse erikseen.

Sporttikortti on henkilökohtainen ja sillä pääsee tutustumaan maksutta yhteistyökumppaneiden tarjoamiin liikuntaryhmiin. Sporttikorttia ei voi muuttaa rahaksi. Kortti on tarkoitettu vain Vihdin kunnan lapsille ja nuorille.

Sporttikortin ideana on tutustuttaa lapset ja nuoret kunnassa tapahtuvaan liikuntatarjontaan mahdollisimman monipuolisesti.

Sporttikortin voi noutaa Vihdin uimahallin kassalta 12.8.2019 klo 13.00 alkaen. Korttia noudettaessa tulee antaa oma nimi, syntymävuosi ja paikkakunta (esim. Matti Meikäläinen, 2004, Nummela).

Osallistuaksesi mukaan järjestöjen tarjoamaan toimintaan, toimithan heidän antamien ohjeiden mukaisesti. Mukana olevien järjestöjen tiedot saat uimahallilta, kun noudat oman korttisi sieltä.



## Lomatoiminta

### Syysloma 14. – 18.10.2019

Ti	Temmellys	klo 10.00 – 12.00 klo 13.00 – 15.00	alle kouluikäiset kouluikäiset
----	-----------	--	-----------------------------------

Nummelanharjun liikuntahalli (Hiidenvedentie 3 Nummela)

Ke	Melonta	klo 9.00 – 11.00	uimataitoiset
----	---------	------------------	---------------

Vihdin uimahalli (Hiidenvedentie 3 Nummela)

To	Temmellys	klo 10.00 – 12.00 klo 13.00 – 15.00	alle kouluikäiset kouluikäiset
----	-----------	--	-----------------------------------

Nummelanharjun liikuntahalli (Hiidenvedentie 3 Nummela)

### Talviloma 17. – 21.2.2020 soveltava liikuntaviikko

Ti	Temmellys	klo 10.00 – 12.00 klo 13.00 – 15.00	alle kouluikäiset kouluikäiset
----	-----------	--	-----------------------------------

Vihti Campus liikuntahalli (Nietoinkuja 1 Vihti)

Ke	Melonta	klo 9.00 – 11.00	uimataitoiset
----	---------	------------------	---------------

Vihdin uimahalli (Hiidenvedentie 3 Nummela)

To	Temmellys	klo 10.00 – 12.00 klo 13.00 – 15.00	alle kouluikäiset kouluikäiset
----	-----------	--	-----------------------------------

Vihti Campus liikuntahalli (Nietoinkuja 1 Vihti)

### Perhelippu uimahalliin

Ma – Pe	ennen klo 15.00 klo 15.00 jälkeen	5,00€ / perhe 10,00€ / perhe
---------	--------------------------------------	---------------------------------

sis. 1-2 aikuista ja 1-3 lasta



## Kesätoiminta 2020

### Uimakoulut 15. – 18.6.2020 (ma – to)

klo 9.00 – 9.45 Merihevoset yli 4v.

Kurssilla totutaudutaan veteen ja harjoitellaan kellumista, liukumista sukeltamista sekä alkeisuintia. Tavoitteena on 5 – 10m uimataito.

klo 10.00 – 10.45 Saukot yli 5v.

Kurssille osallistujien tulee pystyä uimaan 5 – 10m. Harjoitellaan erilaisia uintitekniikoita, sukeltamista ja liukumista.

klo 11.00 – 11.45 Pingviinit yli 5v.

Kurssille osallistujien tulee pystyä uimaan yhtäjaksoisesti yli 10m syvässä altaassa. Harjoitellaan kokonaisvaltaisia uintisuorituksia.

Hinta 40,00€/hlö/kurssi.

### Suurleiri 8. – 12.6.2020 7-12v.

30.3.2020 klo 17.00

ilmoittautuminen aukeaa

19.4.2020

ilmoittautuminen sulkeutuu

Hinta 80,00€/hlö.

Seuraa: [www.vihti.fi/liikunta](http://www.vihti.fi/liikunta)



**Suurleirillä lapset pääsevät liikkumaan monien lajien parissa ulkona ja sisällä.**

## Työikäisten liikunta

### Maanantai

klo 18.00 – 19.00 Rasvanpoltto ★

Ovet auki 17.45 – 17.55

Nummelan koulu

### Tiistai

klo 16.30 – 17.30 Liikettä hartioihin –  
”Nurin niskoin”

1.kurssi: 3.9 – 8.10.2019

2.kurssi: 5.11 – 10.12.2019

3.kurssi: 14.1 – 25.2.2020 (ei vko 8)

4.kurssi: 17.3 – 21.4.2020

Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 18.00 – 18.50 Kehonhuolto

Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 18.30 – 19.30 Liikuntaa ulkona ★

Kokoontuminen Vihdin uimahallin ovella

klo 19.30 – 20.30 Circuit – treeni

Pappilanpellon koulu

klo 20.00 – 21.00 Naisten kuntosali

Vihdin kuntosali

### Keskiviikko

klo 12.00 – 13.00 Omatoiminen kuntosali ★

Vihdin kuntosali

klo 16.30 – 17.30 Naurujooga

1.kurssi: 3.9 – 8.10.2019

2.kurssi: 5.11 – 10.12.2019

3.kurssi: 14.1 – 25.2.2020 (ei vko 8)

4.kurssi: 17.3 – 21.4.2020

Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 18.15 – 19.00 Rasvanpolttojumppa ★

Pappilanpellon koulu

klo 19.10 – 19.45 Venyttely / kehonhallinta

Vihdin uimahallin liikuntatila

### Torstai

klo 8.00 – 9.00 Luistelu ★

(vika kerta 9.4.2020)

Jäähalli 1

klo 14.00 – 15.00 Kuntosali

aloittelijoille (syksy 2019)

jatkokurssi (kevät 2020)

Vihdin kuntosali

klo 16.30 – 17.00 Rentoutustuokio

Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 19.00 – 20.00 Kuntonyrkkeily

Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 20.00 – 21.00 Miesten kuntosali

Vihdin kuntosali

## Ryhmäkuvaukset

**Circuit – treeni** sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto harjoittelun (pääosin kiertoarjoittelu) ja loppuvenyttelyt. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 100,00€.

**Kehonhuolto** tunti keskittyy liikkuvuuden lisäämiseen ja ryhtilihasten vahvistamiseen. Tunti on tehokas ja liikkeitä tehdään lattiatasossa. Alussa on kevyt lämmittely. Mukaan oma alusta, juomapullo ja pyyhe. Ryhmään mahtuu 12hlö. Hinta 100,00€.

**Kuntonyrkkeily** tunnilla harjoitellaan nyrkkeilyn perustekniikkaa ja kehitetään lihaskuntoa. Kuntonyrkkeily sopii erityisen hyvin esim. istumatyöntekijöille, jotka kärsivät niska- ja hartiasseudun jäykkyydestä ja kiputiloista. Tilasta löytyy lainanyrkkeily- ja pistehanskat, mutta suosittelemme käyttämään omia ja hygieniasyistä suosittelemme käyttämään alla alushanskoja tai -siteitä. Hinta 140,00€

**Kuntosali aloittelijoille** sopii kaikenikäisille. Mitä liikkeitä kuntosalilla kannattaa tehdä, millä painoilla ja kuinka monta? Tule aloittelijoiden ryhmään, saat tietoa kuntosaliharjoittelusta ja opastuksen laitteisiin sekä ohjeistuksen alku- ja loppuvenyttelyihin. Voit tämän jälkeen turvallisesti jatkaa kuntosaliharjoittelua itsenäisesti tai ryhmässä. Hinta 50,00€ / syys – joulukuu.

**Kuntosalin jatkokurssi** sopii kaikenikäisille. Ryhmään voi siirtyä käytyään aloittelijoille tarkoitetun kuntosalikurssin. Hinta 50,00€ / tammikuu – huhtikuu.

**Liikettä hartioihin – ”Nurin niskoin”** on tarkoitettu niskan-, hartiasseudun sekä selän ongelmista kärsiville. Ryhmässä keskitytään liikkuvuuden lisäämiseen, lihasten vahvistamiseen sekä keskivartalon hallintaan. Kuuden kerran kurssilla opit uusia keinoja toistuvien niskan- ja selkäoireiden hoitoon, joiden harjoittelua voit jatkaa omatoimisesti. Kurssille mahtuu 10hlö. Hinta 70,00€

**Liikuntaa ulkona** ryhmässä harjoitellaan ulkona yhdistellen eri lajien voima- ja kestävyysharjoituksia. Ryhmässä saa nauttia raittiista ulkoilmasta sekä vaihtuvista harjoitteista eri ympäristöissä. Ryhmä sopii kaikille ja tunnin tehon voi säädellä itse liikkeiden intensiteettiä ja palautusaikaa säätelemällä. Harjoituksia suoritetaan yksin, pareittain ja ryhmissä. Mukaan säänmukainen varustus, hanskat ja istuinalusta halutessaan. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 100,00€

**Luistelu** ryhmässä harjoitellaan positiivisella ja rennolla asenteella luistelun perusteista aivan alkeista lähtien. Aiempaa kokemusta luisteluharrastuksesta ei siis tarvita. Perusluistelun harjoittelun lisäksi ryhmässä tutustutaan helppoihin askeleisiin, liukuihin, piruetteihin, hyppyihin ja muodostelmaluistelun perusteisiin. Mukaan tarvitset joustavat ja lämpimät urheiluvaatteet, sormikkaat, luistimet (taitoluistimet, kaunoluistimet tai hokkarit) sekä kypärän. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 100,00€

**Miesten kuntosali** tunnilla kehitetään ja ylläpidetään koko vartalon lihaksia. Harjoittelu on pääsääntöisesti kiertopohjaista harjoittelua. Käytämme vaihtelevasti vapaita painoja, lihasvoima- sekä aerobisia laitteita. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 140,00€.

**Naisten kuntosali** tunnilla kehitetään ja ylläpidetään koko vartalon lihaksia. Harjoittelu on pääsääntöisesti kiertopohjaista harjoittelua. Käytämme vaihtelevasti vapaita painoja, lihasvoima- sekä aerobisia laitteita. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 140,00€.

**Naurujooga** on naurua ilman syytä. Nauru rentouttaa kehoa, virkistää mieltä, ennaltaehkäisee sekä lievittää stressiä, edistää terveyttä monin tavoin, lisää luovuutta ja oppimiskykyä. Naurusta saa lisää elämäniloa. Tunnille tarvitset vain halun nauraa. Pukeudutaan mukavasti rentoihin vaatteisiin. Voit olla paljain jaloin tai kevyissä jumppatossuissa. Kannattaa ottaa mukaan juomapullo ja jumppa-alusta. Hyvinvointia hausalla tavalla. Ryhmään mahtuu 15hlö. Hinta 70,00€

**Rasvanpolttajumppa** on tarkoitettu työikäisille naisille ja miehille, kokoon tai kuntoon katsomatta. Jumpassa harjoitetaan monipuolisesti koko kehoa omalla kehonpainolla sekä välillä välineitä hyödyntämällä. Ryhmään mahtuu 40hlö. Hinta 100,00€.

**Rentoutustuokio** auttaa rauhoittamaan mieltä ja kehoa, nukahtaminen on helpompaa ja unen laatu paranee. Mielihyvä hormonin erityis lisääntyminen, vastustuskyky paranee, verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskee. Rentoutuminen vapauttaa kehoa, tukee oman itsensä ymmärtämistä ja tuo kokonaisvaltaista hyvää oloa. Tunnille ota mukaan lämpimästi päälle, jumppapatja, pieni tyynty, kevyt peitto ja juomapullo. Ryhmään mahtuu 15hlö. Hinta 70,00€

**Omatoiminen kuntosali** on tarkoitettu niille, jotka osaavat harjoitella kuntosalilla omatoimisesti eivätkä tarvitse ohjaajan neuvoja jatkuvasti. Ohjaaja on paikanpäällä noin 1krt/kk. Hinta 100,00€.

**Venyttely/kehonhallinta** tunnilla kehitetään kehonhallintaa, harjoittamalla keskivartalon lihaksia ja venyttelemällä. Liikkeet tehdään lattiatasossa. Ota mukaan oma alusta, juomapullo ja pyyhe. Ryhmään mahtuu 12hlö. Hinta 100,00€.

## +60v. – liikunta

### Maanantai

klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali  
klo 10.15 – 11.30 Seniorikuntopiiri  
Vihdin kuntosali

### Tiistai

klo 10.00 – 11.15 Seniorikuntosali  
klo 11.15 – 12:30 Seniorikuntosali  
Vihdin kuntosali

klo 15.00 – 16.00 Seniorijumppa ★  
Pappilanpellon koulu

### Keskiviikko

klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali  
klo 10.15 – 11.30 Seniorikuntopiiri  
Vihdin kuntosali

klo 12.00 – 13.00 Omatoiminen kuntosali  
Vihdin kuntosali

klo 13.00 – 14.00 Senioritanssi ★  
Vihdin uimahallin liikuntatila

### Torstai

klo 8.00 – 9.00 Luistelu ★  
(vika kerta 9.4.2020)  
Jäähalli 1

klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali  
klo 11.15 – 12.30 Seniorikuntosali  
Vihdin kuntosali

klo 12.00 – 12.45 Tuolijumppa ★  
klo 13.00 – 14.00 Senioritanssi ★  
Taidetalo Siirilä

klo 14.00 – 15.00 Kuntosali  
aloittelijoille (syksy 2019)  
jatkokurssi (kevät 2020)  
Vihdin kuntosali

### Perjantai

klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali  
klo 10.15 – 11.30 Seniorikuntopiiri  
Vihdin kuntosali

**+68v. kuntosalietu** on voimassa yleisövuoroilla 12.8.2019 – 31.7.2020.

Sisälle kuntosalille pääset näyttämällä ranneketta kulkulaitteeseen.  
Osta oma ranneke 6,00€ uimahallin kassalta sen ollessa avoinna.

Mikäli aiot käyttää kuntosalia jo kesällä 2019, tulee sinun lunastaa ranneke kesäkuussa ennen uimahallin sulkeutumista.

## Ryhmäkuvaukset

**Kehonhuolto** tunti keskittyy liikkuvuuden lisäämiseen ja ryhtilihashen vahvistamiseen. Tunti on helppo ja se ei sisällä askelsarjoja, mutta on tehokasta. Tunnilla tullaan käyttämään myös välineitä. Soveltuu työikäisille ja senioreille, jotka pystyvät suorittamaan liikkeitä lattiatasossa. Mukaan oma alusta, juomapullo ja pyyhe. Hinta 100,00€.

**Kuntosali aloittelijoille** sopii kaikenikäisille. Mitä liikkeitä kuntosalilla kannattaa tehdä, millä painoilla ja kuinka monta?  
Tule aloittelijoiden ryhmään, saat tietoa kuntosaliharjoittelusta ja opastuksen laitteisiin sekä ohjeistuksen alku- ja loppuverryttelyihin. Voit tämän jälkeen turvallisesti jatkaa kuntosaliharjoittelua itsenäisesti tai ryhmässä. Hinta 50,00€ / syys – joulukuu

**Kuntosalin jatkokurssi** sopii kaikenikäisille. Ryhmään voi siirtyä käytyään aloittelijoille tarkoitetun kuntosalikurssin. Hinta 50,00€ / tammikuu – huhtikuu.

**Luistelu** ryhmässä harjoitellaan positiivisella ja rennolla asenteella luistelun perusteista aivan alkeista lähtien. Aiempaa kokemusta luisteluharrastuksesta ei siis tarvita. Perusluistelun harjoittelun lisäksi ryhmässä tutustutaan helpoihin askeleisiin, liukuihin, piruetteihin, hyppyihin ja muodostelmaluistelun perusteisiin. Mukaan tarvittavat joustavat ja lämpimät urheiluvaatteet, sormikkaat, luistimet (taitoluistimet, kaunoluistimet tai hokkarit) sekä kypärän. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 80,00€

**Omatoiminen kuntosali** on tarkoitettu niille, jotka osaavat harjoitella kuntosalilla omatoimisesti eivätkä tarvitse ohjaajan neuvoja jatkuvasti. Ohjaaja on paikanpäällä noin 1krt/kk. Hinta 50,00€.

**Seniorijumppa** on monipuolista kuntojumppaa välineillä ja ilman. Liikunta antaa vireyttä mieleen ja kehoon. Jumpassa kehitetään aerobisen kunnan lisäksi lihaskuntoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Seniorijumppassa jumpataan ilman suorituspaineita, hyppyjä tai vaikeita askelsarjoja. Ryhmään mahtuu 40hlö. Hinta 80,00€.

**Seniorikuntosali** on hyvä tapa liikkua ja ylläpitää lihaskuntoa, se kehittää mm. koordinaatiota. Kuntosalilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Ennen harjoittelun alkua ohjaajan johdolla valmistellaan keho harjoittelua varten alkulämmittelyllä ja tunnin lopuksi lihaksia palauttava loppuvenyttely. Seniorikuntosaliryhmään osallistuakseen tulee olla kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai liikuntapalveluiden seniorikuntosali startti-kurssi käytyinä. Ryhmään mahtuu 30hlö. Hinta 80,00€.

**Seniorikuntopiiri** harjoittelussa tehdään ohjaajan suunnittelema harjoitus, kiertäen eri kuntosalilaitteita läpi. Harjoittelu on tehokasta ja monipuolista lihas- ja kestävyyskunto nousevat. Hinta 80,00€.

**Senioritanssi** kehittää tasapainoa ja kävelykykyä sekä virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Tunnille voi tulla yksin, ilman ennalta sovittua paria. Useimmiten tanssitaan paripiirissä, paria jatkuvasti vaihtaen. Sopii siis naisille sekä miehille, yksin tai yhdessä. Mukaan voi tulla aloittelijat tai jo senioritanssia aiemmin harrastaneet. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 80,00€.

**Tuolijumppa** on monipuolista jumppaa istuen tai seisten, tuolia apuna käyttäen. Mukavan musiikin tahdissa harjoitamme lihaskuntoa ja tasapainoa, venyttelyjä unohtamatta. Kaikki liikkeet tehdään istuen tuolilla tai seisten, lattiatasolle ei tarvitse mennä. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 80,00€.

## Soveltava liikunta

### Maanantai

Klo 14.00 – 15.00 Neurologinen kuntosali  
Vihdin kuntosali

---

### Tiistai

klo 13.00 – 14.00 Kehitysvammaisten kuntosali  
klo 14:00 – 15:00 Kevennetty kuntosali  
Vihdin kuntosali

---

### Keskiviikko

klo 16.00 – 17.00 Soveltavaa liikuntaa  
Sisälle kivikoulun puoleisesta ovesta klo 16.45 – 16.55  
Nummelan koulu

---

### Torstai

klo 8.00 – 8.30 Neurovesijumppa  
Vihdin uimahalli

klo 10.15 – 11.15 Kevennetty kuntosali  
Vihdin kuntosali

klo 16.00 – 16.45 Kehitysvammaisten liikuntakerho  
Nummelan koulu

---

### Perjantai

klo 13.00 – 14.00 Veteraani kuntosali  
Vihdin kuntosali

## Ryhmäkuvaukset

Soveltavan liikunnan tavoitteena on kunnon ja toimintakykyisyyden ylläpitäminen ja edistäminen.

Sosiaalinen kanssakäyminen, pysyvän liikuntaharrastuksen löytäminen sekä ilon ja virkistystyksen tuottaminen.

---

**Kehitysvammaisten kuntosali** sisältää opastetut alku- ja loppuverryttelyt sekä laitteisiin opastuksen. Harjoitellaan myös tasapainoilua. Jokainen kuntoilee omaa kehoa kuunnellen. Ota mukaan juomapullo. Ota oma avustaja mukaan, jos on vaikeuksia selviytyä itsenäisesti laitteissa ja pukutiloissa. Ryhmään mahtuu 10hlö. Hinta 80,00€

**Kevennetty kuntosali** on tarkoitettu sydänsairaille, reumaatikoille, diabeetikoille, ylipainoisille, syöpäsairaille, astmaa ja keuhkohtaumaa sairastaville ja astmaatikoille sekä tuki- ja liikuntarajoitteisille. Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä laitteisiin opastuksen. Kuntosalilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Ryhmään mahtuu 15hlö. Hinta 80,00€.

**Kehitysvammaisten liikuntakerho** on suunnattu nuorille. Se sisältää leikkejä, tasapainoilua, tempuratoja, motoristen taitojen oppimista ja erilaisia lajikokeiluja. Ryhmäläisen tulee olla puku- ja salitilanteessa itsenäinen. Paljon tukea tarvitsevilla tulee olla oma avustaja mukaan. Ryhmään mahtuu 12hlö. Hinta 80,00€.

**Neurologinen kuntosali** on tarkoitettu MS-, Parkinson – ja aivohalvaukseen sairastuneille henkilöille, jotka pystyvät omatoimiseen liikkumiseen. Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä opastuksen laitteisiin. Kuntosalilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Ota oma avustaja mukaan, jos on vaikeuksia selviytyä itsenäisesti laitteissa tai pukutiloissa. Hinta 80,00€.

**Neurovesijumppa** tapahtuu lämpimässä vedessä ja se on tarkoitettu lihas- ja neurologista sairautta sairastaville henkilöille, esim. MS-, Parkinson, halvauspotilaat tai joiden toimintakyky on heikentynyt. Jumppa edistää tasapainoa, lihasvoimaa ja lisää liikkuvuutta sekä rentouttaa. Jos tarvitset oman avustajan/tukihenkilön tulee hänen olla mukana pesu- ja pukutiloissa. Huomioithan, että altaassa ei ole nosturia eikä liuskaa, kävelykeppi tai rollaattori ei ole este osallistumiselle. Pukutiloihin pääsee sisälle 30min ennen jumpan alkua. Hinta 4,50€/alennettu tai 6,50€/aikuiset.

**Soveltavaa liikuntaa** sisältää erilaisia liikuntakokeiluja sisällä ja ulkona. Tule sellaisena kuin olet, nuorille ja aikuisille erityisryhmäläisille. Pääset lattialle ja sieltä ylös itsenäisesti tai avustajasi kanssa. Tutustutaan mm. istumalentopalloon, koripalloon, ryhmäliikuntaan, peleihin ja ulkoliikuntapaikkoihin. Ryhmään mahtuu 12hlö. Hinta 80,00€.

**Veteraanikuntosali** on tarkoitettu veteraaneille ja lotille sekä heidän puolisoilleen ja leskilleen, jos ryhmässä on tilaa. Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä opastuksen laitteisiin. Kuntosalilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Ryhmä on maksuton.



**Senioritanssi ei vaadi paria vaan voit tulla yksin.**



## Vertaisohjaajat

Vertaisohjaajat ovat Vihdin liikuntapalveluiden kouluttamia vapaaehtoisia ohjaajia. Lähiliikuttajaksi voi ryhtyä liikunnasta ja liikuntaryhmien ohjauksesta kiinnostunut henkilö. Vertaisohjaajina liikuntapalveluissa toimivat tällä hetkellä lähiliikuttajat ja lähimmäisenliikuttajat.

**Lisätiedot** erityisliikunnanohjaaja maija.huhta@vihti.fi tai 0500 818 014.

**Lähiliikuttajat** ohjaavat erilaisia liikuntaryhmiä.

Ryhmiiin ei ole ennakoilmoittautumista, ellei näin ole erikseen mainittu ryhmän kohdalla. Ryhmät ovat maksuttomia.

Ota mukaasi sisäliikuntaan oma jumppapatja, juomapullo ja pieni hikipyyhe. Varustaudu ulos sään mukaisesti, talviaikaan suositellaan liukusteitä kengän pohjiin.

Lähiliikuttajatoimintaa voi tukea vapaaehtoisella ”**Hyvän mielen passilla**”. Passin hinta on 20,00€, jolla katetaan mm. lähiliikuttajien koulutusta ja materiaalikuluja. ”Hyvän mielen passin” voi hankkia Vihdin uimahallista (Hiidenvedentie 3, Nummela) kassan aukioloaikoina.

Hyvän mielen passilla saat maksuttoman kuntosaliopastuksen. Varaa oma aikasi 044 4675 341.

**Lähimmäisenliikuttaja** auttaa yksinasuvia ikäihmisiä tai pitkäaikaissairaita liikkumaan ulkona kodin lähiympäristössä. Työ on vapaaehtoista toisen auttamista/avustamista sinulle sopivana päivänä kerran tai useammin viikossa. Oletko sinä kiinnostunut lähtemään lähimmäisenliikuttajaksi?

**Ilmoittaudu mukaan** tilaisuuksien, tapahtumien tai lomatoiminnan vertaisohjaajaksi.

**Lisätiedot** liikuntatoimenjohtaja raija.ranta-porkka@vihti.fi tai liikuntasihteeri meri.viljanen@vihti.fi

Ryhmät kaudella **2.9 – 13.12.2019 ja 13.1. – 15.5.2020**. Ryhmän alla tieto, jos aloitus on eri. Tarkista ryhmien alkaminen tai muutokset [www.vihti.fi/liikunta](http://www.vihti.fi/liikunta).

### Ei ohjauksia:

14. – 18.10.2019

6.12.2019

16.12.2019 – 10.1.2020

17. – 23.2.2020

10. – 13.4.2020

30.4. – 1.5.2020

### Maanantai

klo 10.00 Sauvakävely Lähtö: Kyläaukio, kirjaston pihalta Vihdin kk Kyläaukio 1, Vihti	klo 16.30 – 17.30 Tuoli-/Tasapaino-/Kuntosalijumppa Nummela Nummela fysioterapiasali: Nummela 2, Nummela
---	---

### Tiistai

klo 9.00 – 10.00 Sauvakävely Lähtö: Karprintin P-alue Vanha Turuntie 371, Huhmari (loka – helmi lähtö klo 10.00)	klo 10.00 – 11.00 Tasapaino- / Venyttelyjumppa Kaarikeskuksen iso liikuntasali Pisteenskaari 13, Nummela
klo 11.00 – 12.00 Tasapaino- / Venyttelyjumppa Kaarikeskuksen iso liikuntasali Pisteenskaari 13, Nummela	klo 17.00 – 18.00 Kuntojumppa Ojakkalan koulu Nummitie 21, Ojakkala
klo 19.00 – 20.00 (12hlö) Alkeis pilates / Kehonhuolto Vihdin uimahallin liikuntatila Hiidenvedentie 3, Nummela	

**Ilmoittautuminen 12.8.2019 klo 18.00**  
[www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

### Keskiviikko

klo 9.00 – 10.00 Senioreiden keppijumppa ja kehonhuolto Nummelan työväentalo Pisteenkaari 3, Nummela	klo 19.00 – 20.00 Ukkojumppa Nummelan koulu Väinämöisentie 9, Nummela (sisään Hannankadun puolelta, ruskea ovi)
--	---

### Torstai

klo 12.00 – 12.30 Tuolijumppa (kuukauden 1, 3 ja mahd. 5) Selin monitoimitalon torstaituvassa Selintie 529, Selki Aloitus 3.10.2019	klo 12.00 – 13.00 Kehonhuolto (15hlö) Nummelan terveysaseman fysioterapia liikuntasali Nummensekä 2, Nummela
klo 16.00 – 16.55 (10hlö) Hengityssairaiden kuntosaliryhmä Nummelan terveysaseman fysioterapian kuntosali Nummensekä 2, Nummela	klo 17.00 – 17.55 (10hlö) Hengityssairaiden kuntosaliryhmä Nummelan terveysaseman fysioterapian kuntosali Nummensekä 2, Nummela
klo 20.00 – 21.00 Ukkojumppa Haimoon uusi koulu Haimoontie 360, Haimoo	

### Perjantai

klo 19.00 – 20.00 Keppijumppa (12hlö) Vihdin uimahallin liikuntatila Hiidenvedentie 3, Nummela	klo 18.30 – 19.30 Venyttely / kehonhuolto Selin monitoimitalo Selintie 529, Selki
--	--

## Muu toiminta

### Jäähallin maksuttomat yleisövuorot, Kuoppanummentie Nummela

Viikot 38 – 15:

ma alle 12v. mailalliset klo 15.00 – 16.30

ke mailalliset klo 15.00 – 16.30

ti, to, pe mailattomat klo 15.00 – 16.30

su mailattomat klo 12.30 – 14.00

### Kuntosali yksilöohjaus aloituspaketti

Alkukeskustelu, henkilökohtainen ohjelma ja laiteopastus, kesto 1h 30min ja hinta 50,00€.

**Soita ja varaa aika:** liikunnanohjaajalta 050 5285 379.

### Lahjakortti

Vihdin uimahallin kassalta voit ostaa lahjakortin liikuntapalveluiden tuotteisiin.



## Synttärät

Haluaisitko järjestää lapsellesi liikunnallisen syntymäpäivän. Järjestämme yksilöllisiä juhlia synttärisankarin toiveita kuunnellen. Paikalla tulee olla vähintään yksi huoltaja koko tapahtuman ajan. Hinta 120,00 – 150,00€ sis. ohjelman, ohjaajan ja erikseen sovitut tilat. Ryhmän koko 10hlö.

**Tiedustelut** työnjohdollinen liikunnanohjaaja sanni.virta@vihti.fi

---

## Tilaa terveysterveystilaa / ohjaus

Tavoitteena terveysterveystilassa on lisätä liikuntaa kuntalaisten elämäntilassa, erityisesti vähän tai ei lainkaan liikkuvien keskuudessa. Etsitään yhdessä sopiva liikuntamuoto. Ota yhteyttä ja sovi aika erityisliikunnanohjaaja Maija Huhdalla 0500-818 014. Hinta sovitaan erikseen.

---

**Yritysvierailu** on virkistystien ja yhteisöllisyyden ympärille rakennettu päivä, ohjelma suunnitellaan yhdessä vastaamaan tilaajan tarpeita.

## Aktiviteetit mm.

- Sisäliikunta mm. vesiliikunta, välineliikunta, keuhonhoito
- Ulkoliikunta mm. luontoliikunta, lumikenkäily
- Testit mm. lihaskunto, UKK-kävely, liikkuvuus

**Tiedustelut** liikuntasuhteeri meri.viljanen@vihti.fi tai 044 4675 341



**Liikuntalähetteen** ideana on ohjata terveystensä kannalta liian vähän liikkuvia saamaan liikuntaneuvontaa.

Liikuntalähetteen kirjoittajat

- ✓ peruskuntayhtymä Karviaisen henkilökunnalta kuten lääkäreiltä, fysioterapeutilta, diabetes- ja terveydenhoitajalta
- ✓ Vihdin kirkonkylän apteekin henkilökunnalta (Liikkujan Apteekki)
- ✓ nuorisopalveluiden erityisnuorisotyöntekijöiltä
  
- ✓ asiakas voi itse myös pyytää lähetettä
- ✓ lähetteen kirjoittajan tulee aina arvioida onko asiakas oikeutettu liikuntalähetteen saajaksi
  
- ✓ lähetteessä tulee aina lukea syy miksi lähete on kirjoitettu
- ✓ asiakas EI voi itse päättää mitä hän haluaisi tehdä > liikuntaneuvoja ohjaa asiakkaan oikeisiin ryhmiin liikkumaan

Lähetteen voi saada, jos

- ✓ asiakas tarvitsee kuntoutusta
- ✓ asiakkaalla on tuki- ja liikuntaelinten pitkäaikainen vaiva
- ✓ asiakkaalla on jokin sairaus
- ✓ asiakas on ylipainoinen
- ✓ asiakas tarvitsee elämäntapamuutoksen
  
- ✓ lähetettä ei voi kirjoittaa uudestaan heti vanhan päätyttyä > 1v. karanteeni
- ✓ kahta etuutta ei voi olla päällekkäin samanaikaisesti



Lähetesiakkaan tehtävänä on

- ✓ itse varata tapaamisaika liikuntaneuvontaan tai yhdessä lähetteen kirjoittajan kanssa
- ✓ tuoda mukana liikuntalähete tapaamiseen
- ✓ **peruuttaa tapaaminen, mikäli hän ei pääse tulemaan sovittuun aikaan**

Vastaanottopäivä on pääsääntöisesti keskiviikkoisin.

Liikuntalähete sisältää

- ✓ 2 tapaamista liikuntaneuvojan kanssa (toinen on vapaaehtoinen)
- ✓ 6 kokeilukertaa liikuntaryhmissä tai omatoimisesti (liikuntapalvelut, Ilona liikunta ja Liikuntakeskus Poseidon) > ohjattu liikunta voi olla vesiliikuntaa, kuntojumppaa, kuntosalia
- ✓ ravintovinkit tarvittaessa
- ✓ ½v. maksuton osallistuminen liikuntapalveluiden ryhmiin > joku niistä ryhmistä mihin asiakas on ohjattu kokeilemaan

TAI

2kk alennettuun ryhmäliikuntaan / kuntosalin Ilona liikunnassa

TAI

3 – 6kk alennettu jäsenyys Liikuntakeskus Poseidonissa

ilona liikunta



## S – kenttä ja lainavälineet



Ota omatoimiseen käyttöön S – kenttä. Se sijaitsee Vihdin pääkirjaston (Karhumäenpolku, Nummela) vieressä olevan paikoitusalueen takana. Pääkirjastolta voit käydä lainaamassa kirjastokortilla erilaisia palloja käyttösi kentälle. Lainauksessa toimitaan kuten kirjalainauksessa:

Jos lainattua palloa ei palauteta ajoissa, siitä lähtee myöhästymiskehotus ja ajan myötä se myös siirtyy perintään (jolloin peritään palauttamatta jääneen aineiston arvoa + myöhästymismaksuja + perintäkuluja).

Lainattavissa on erilaisia palloja, kuten koripallo, jalkapallo ja amerikkalainen jalkapallo.





## Osallisuusraadit

Ole mukana vaikuttamassa ja lähde kaikille avoimiin osallisuusraateihin. Niissä sinulla on mahdollista vapaamuotoisesti keskustella ajankohtaisista liikuntaan liittyvistä asioista ja vaikuttaa niihin, voit myös ehdottaa aiheita. Kokouksissa on teemoiteltu ja mukana keskusteluissa on aiheesta riippuen liikuntatoimenjohtaja, liikuntas sihteeri, kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunnan jäseniä ja muita aiheeseen läheisesti liittyviä toimijoita.

**10.9.2019, klo 18.00 – 19.30**

### Riksapyörät vilistämään Vihtiin

Miltä kuulostaisi, että meilläkin ikäihmiset pääsisivät entistä enemmän ulos ja pyörän kyytiin katselemaan tuttuja kauniita vihtiläismaisemia. Haluatko kuulla mitä asiasta on tähän mennessä keskusteltu. Haluatko tietää lisää pyöräluotsitoiminnasta. Miltä riksa-pyörä näyttää, mitä se maksaa. Olisitko valmis ilmoittautumaan vapaaehtoiseksi polkijaksi vai saisitko omasta järjestöstäsi innostumaan useammankin polkijan.

Asiaan johdattaa liikuntatoimenjohtaja Raija Ranta-Porkka Vihdin kunnasta ja Paula Niemi Vihdin vanhainkotiäitiöstä.



**3.10.2019, klo 13.00**

### Liikunnan tasa-arvo – keskustelua soveltavasta liikunnasta

Toteutuuko liikkumisen tasa-arvo. Miten kehittäisimme soveltavaa liikuntaa. Mitä suunnitelmia on olemassa.

Asiaan johdattaa liikuntatoimenjohtaja Raija Ranta-Porkka yhdessä soveltavan liikunnan asiantuntijoiden kanssa.

**12.11.2019, klo 18.00 – 19.30**

### Liikuntajärjestöjen yhteistyö – tarvitaanko seuraverkostoa

Onko seuroilla asioita, joita olisi tarve keskustella yhteisellä areenalla nykyisten järjestötapaamisten lisäksi. Onko liikuntatoimintaan, tiloihin tai liikunnan tuleviin olosuhteisiin liittyviä asioita, joista keskustelu yhdessä olisi tarpeellista erillisen seuraverkoston muodossa.

Asiaan johdattaa liikuntatoimenjohtaja Raija Ranta-Porkka sekä asiantuntijoita seuraverkostotoiminnasta.

**4.12.2019, klo 18.00 – 19.30**

### Digi ja luontoliikunta

Mitä on digi. Mitä on luontoliikunta. Mitä on digiluontoliikunta. Millaista luontoliikuntaa liikuntapalveluilta odotetaan.

Asiaan johdattaa liikuntas sihteeri Meri Viljanen.

**Tammikuu 2020**

### Mitä lisää Vihdin liikuntapalvelun kausiohjelmaan 2020 – 2021

Mitä uutta toivoisit liikuntapalvelun kausiohjelmaan. Mikä sinua liikuttaisi. Mitä liikunnan lajia olet aina halunnut kokeilla. Ole mukana kausiohjelman suunnittelussa.

Asiaan johdattaa liikuntas sihteeri Meri Viljanen ja työnjohdollinen liikunnanohjaaja Sanni Virta.



Ohjatuilla patikoilla osallistujat pääsevät ulkoilemaan taianomaisiin maisemiin.



## Luontoliikunta

### Vihdin luonto tutuksi

- 25.6.2019 klo 17.30 Kalliopolku (n. 4km), Palakosken virkistysalue  
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 2h
- 30.7.2019 klo 17.30 Saarilammen kierros (n. 4km), Nuuksion kansallispuiston länsiosa  
Vaikeustaso: helppo – keskivaativa, kesto 2h
- 11.9.2019 klo 17.30 Kämmenlammen laavupatikka (n. 6km), Vaakkoin ulkoilualue  
Vaikeustaso: helppo, kesto 2 – 3h
- 14.4.2020 klo 17.30 Kokkokallion valloitus (n. 3km), Nummela  
Vaikeustaso: helppo, kesto 2h
- 5.5.2020 klo 17.30 Suolikkaan kierros (n. 8km), Nuuksion kansallispuiston itäosa  
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 3 – 4h
- 9.6.2020 klo 17.30 Konian valloitus (n.6km), Moksi  
Vaikeustaso: keskivaativa – vaikea, kesto 2 – 3h

Ilmoittaudu mukaan retkille sähköpostilla [meri.viljanen@vihti.fi](mailto:meri.viljanen@vihti.fi) edellisen viikon perjantain klo 12.00 mennessä. Retket maksavat 5,00€/hlö.

**Lue lisää Vihdin luontokohteista:**

[www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/retkeily-ja-ulkoilu/](http://www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/retkeily-ja-ulkoilu/)



**Kauhumaen kelopuut. Lähde tutustumaan vihtiläiseen luontoon opastetusti.**

Vihdin liikuntapalvelut, PL 13, 03101 Nummela  
[www.vihti.fi](http://www.vihti.fi) ja facebook: Vihdin Liikuntapalvelut

## Suomen luontokohteet tutuiksi

- 6.8.2019, klo 18.00 Porkkalanniemen virkistysalue, Kirkkonummi  
Vaikeustaso: helppo – keskivaativa, kesto 2 – 3h (ilm. 1vko ennen)
21. – 22.9.2019 Ritajärven ja Kivikeskun luonnonsuojelualueet, Ylöjärvi/Nokia  
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 2vrk (ilm. 2vko ennen)
- 12.10.2019 Kiikunlähde (n.8km), Hollola  
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 3 – 5h (ilm. 1vko ennen)
- 16.11.2019 Iso-Valkee kierros (n. 3km), Somero  
Vaikeustaso: helppo – keskivaativa, kesto 2h (ilm. 1vko ennen)
- 18.1.2020 Tuohilammen kierros (n. 4km), Otalampi  
Vaikeustaso: helppo, kesto 2h (ilm. 1vko ennen)
- 22.2.2020 Retkeilyreitistö Lapakisto (n.11km), Nastola  
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 4 – 5h (ilm. 1vko ennen)
- 14.3.2020 Haukkamäen patikka (n. 8km), Karkkila  
Vaikeustaso: keskivaativa – vaikea, kesto 3 – 4h (ilm. 1vko ennen)
- 4.4.2020 Kintulammin retkeily- ja luonnonsuojelualue (10-15km), Tampere  
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 1vrk (ilm. 1vko ennen)
- Toukokuu Salpapolku (55km), Etelä-Karjala – Kymenlaakso  
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 3vrk (ilm. 2vko ennen)
- 27.6.2020 Jussarön kaivossaari, Tammisaaren kansallispuisto  
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 1vrk (ilm. 2vko ennen)

*Osallistumismaksu 5,00€ – 30,00€/retki maksetaan retken johtajalle tasarahalla.  
Lisäkustannuksia tuovat lauttamatkat, kimpakyydit, majoitus, ruoat ja välinevuokrat.*

*Ilmoittautuminen ja lisätietoja sähköpostilla [meri.viljanen@vihti.fi](mailto:meri.viljanen@vihti.fi).*

Vihdin liikuntapalvelut, PL 13, 03101 Nummela  
[www.vihti.fi](http://www.vihti.fi) ja facebook: Vihdin Liikuntapalvelut

## Vihdin kuntosali, Hiidenvedentie 3 Nummela

Vihdin kuntosali on käytettävissä vapailla ja yleisövuoroilla. Kuntosalin vapaat vuorot näet varauskalenterista kuntosalin ovelta.

Arkisin yleisövuoron aikana kuntosalilla voi olla liikuntapalveluiden pienryhmä tai yksilöohjauksia. Maanantaisin klo 15.00 – 16.00 ohjatturyhmä yleisövuoron kanssa samaan aikaan.

Syyskuun 2019 alusta lähtien kuntosalin käyttäjien palvelu paranee. Vaatteet voi vaihtaa pukukopissa ja muut tavarat voi jättää lukolliseen lokeroon.

### Yleisövuorot

ma – pe	klo 5.00 – 7.30	klo 15.00 – 20.00
la – su	klo 6.00 – 9.00	klo 16.00 – 20.00

15. – 16.6.2020 kuntosalilla on suursiivous ja se on poissa käytöstä.

### Kertalippu

Kuntosalin käyttö kertamaksulla on mahdollista uimahallin aukioloaikoina.

Aikuiset	5,00€	
Alennettu ryhmä	2,50€	(15-18v., opiskelija, eläke, työtön)
Yli 68v.	-----	(yleisövuoroilla)
Yhdistelmä (uinti + ks)	8,00€	(käytettävä ostopäivänä)

### Kuukausimaksu kulkutunnisteella

Aikuiset	28,00€	
Alennettu ryhmä	20,00€	(15-18v., opiskelija, eläke, työtön)

### Sarjalataukset

	10krt	20krt	50krt
Aikuiset	47,50€	90,00€	200,00€
Alennettu ryhmä	25,00€	50,00€	125,00€
Ranneke	6,00€	(lunastus ensimmäisellä latauskerralla)	
12kk lataus	280,00€		

Sarjalataukset ovat voimassa 12kk ostopäivästä.

### Kulkutunniste

Kulkutunnisteen voi ladata halutulle aikavälille, minimissään yhdelle kuukaudelle. Huomioithan, jos lataat useampia kuukausia kerralla, voi muutoksia kuntosalin vapaille tai yleisövuoroille tulla tänä aikana.

Kulkutunniste on henkilökohtainen, väärinkäytöstä peritään 30,00€ sakkomaksu.

Toisen henkilön sisään päästämistä seuraa varoitus ja mahdollinen kulkutunnisteen sulkeminen.

### Hälytysjärjestelmä

Kuntosalin hälytysjärjestelmät ovat päällä klo 22.00 – 5.00. Tänä aikana kuntosalia ei saa käyttää. Jos asiakas aiheuttaa hälytyksen, on asiakas velvollinen maksamaan hälytysmaksun.

Kuntosali ei ole leikkipaikka, ikäraja on 15v.



Vihdissä voi myös kuntoilla ulkona olevilla laitteilla Lankilassa, Nummelan harjulla ja Kaarenkierroksella.

## Liikuntajärjestöt

Vihdissä toimii puolen sataa liikuntajärjestöä, jotka tarjoavat kuntalaisille monipuolisia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia. Vihtiläinen kunto- ja huippu-urheilu ovat monen lajin, yksilön ja joukkueen työn ansiosta maan ja maailman huippua.

Jos haluat, että järjestösi tiedot löytyvät liikunnan internetsivuilta toimitathan tiedot / muutokset / korjaukset sähköpostilla liikuntasihteerille [meri.viljanen@vihti.fi](mailto:meri.viljanen@vihti.fi).

### Järjestötapaamiset

25.9.2019	klo 18.00	paikka ja aihe ilmoitetaan lähempänä
22.4.2020	klo 18.00	paikka ja aihe ilmoitetaan lähempänä

### Palkitsemistilaisuus

(menestyneet urheilijat, nuorisotyön kunniakirjat ja stipendit, vuoden liikuntateko)

26.2.2020	klo 18.00	Vihdin kunnanviraston henkilöstöravintola (Asemantie 30, Nummela)
-----------	-----------	--

### Menestyneet urheilijat

Tiedot menestyneistä urheilijoista ilmoittaa seuran puheenjohtaja. Urheilijasta ilmoitetaan nimi, yhteystiedot ja menestys, josta tunnustusta haetaan.

### Vuoden liikuntateko

Esityksen tulee koskea tekoa, jolla on merkittävä vaikutus vihtiläiseen liikuntakulttuuriin.

*Ehdotukset perusteluineen toimitetaan 31.12.2019 mennessä* webropol – lomakkeen kautta, joka löytyy [www.vihti.fi/liikunta](http://www.vihti.fi/liikunta).

**Yleisavustukset** liikuntajärjestöjen toiminnan tukemiseen ovat haettavina maaliskuun viimeisenä arkipäivänä klo 13.00 mennessä. Avustusohjeet ja lomakkeet löytyvät: [www.vihti.fi/avustukset](http://www.vihti.fi/avustukset)

**Lisätietoja** liikuntatoimenjohtaja Raija Ranta-Porkka 050 5920 415.

Vihdin liikuntapalvelut, PL 13, 03101 Nummela  
[www.vihti.fi](http://www.vihti.fi) ja facebook: Vihdin Liikuntapalvelut

## 7.11.2019 klo 17.30 Keskustelua nuoren urheilijan polusta Lukion auditorio (Hidenvedentie 3, Nummela)

Jokainen nuori urheilija kasvaa ja kehittyy omassa tahdissaan. Tahto edistyä ja menestyä omassa lajissaan vaatii kuitenkin monenlaisia asioita. Menestys ei myöskään ole pelkkää juhlaa. Menestyminen vaatii nuoren urheilijan ympärille vahvoja tukiverkkoja.

Omasta urheilijan polustaan kertoo keihäänheittäjä Sanni Utriainen. Sannin taustalla on uinnissa Suomen mestaruuden tavoittanut äiti ja keihäänheiton Suomen mestaruuden tavoittanut isä.

Sannin menestystaustaa mm.

Alle 20v. MM kulta

22v. SE

Alle 23v. EM nelonen

Aikuisten SM-mitalit: kulta – hopea- pronssi

Mukana Lontoon ja Rion olympialaisissa



V/HTV



Vihdin liikuntapalvelut, PL 13, 03101 Nummela  
[www.vihti.fi](http://www.vihti.fi) ja facebook: Vihdin Liikuntapalvelut

## Kunnanmestaruuskisojen järjestäminen ja mitalien luovutusehdot

- ✓ Järjestävän tahon tulee ensisijaisesti olla vihtiläinen järjestö.
- ✓ Järjestävän tahon tulee lähettää suunnittelemaansa kilpailusta sähköpostitse anomus liikuntasihteerille viimeistään 2kk ennen kilpailua.
- ✓ Anomuksessa tulee näkyä seuraavat tiedot:
  - Järjestävän seuran nimi
  - Yhdyshenkilö ja yhteystiedot
  - Ajankohta ja paikka
  - Laji
  - Osanottomaksu
  - Ilmoittautumisajankohta
  - Mitalien määrä ikäsarjoittain
- ✓ Järjestävän tahon tulee saada Vihdin liikuntapalveluilta vahvistus ennen kuin kunnanmestaruusnimeä ja mitaleja voidaan käyttää.
- ✓ Kilpailun pelastussuunnitelma tulee lähettää pelastuslaitokselle ja liikuntapalveluiden liikuntasihteerille 14 vrk ennen kilpailun ajankohtaa.
- ✓ Järjestävä taho vastaa järjestelyistä. Vihdin liikuntapalvelu antaa mitalit ja kunnan omat tilat maksutta käyttöön. Lautakunnasta pyritään saamaan luottamushenkilö palkintojen jakajaksi.
- ✓ Järjestävä taho hoitaa mainostamisen ja tiedottamisen kisoista itse, lisäksi liikuntapalvelu mainostaa kilpailua omilla nettisivuilla, facebookissa ja sähköisellä järjestökirjeellä.
- ✓ Kilpailu tulee olla avoin kaikille vihtiläisille. Ulkopaikkakuntalaiset saavat osallistua, mutta he eivät voi saada kunnanmestaruutta.
- ✓ Kilpailun jälkeen tulee järjestävän tahon lähettää liikuntapalveluiden liikuntasihteerille kilpailun tulokset, osallistujien ja toimitsijoiden lukumäärät.
- ✓ Kilpailusta jääneet ylimääräiset mitalit tulee palauttaa Vihdin liikuntapalveluille. Mitaleissa toivotaan käytettävän taakse liimattavia tarroja, ei kaiverrettua tekstiä.



**Lainavälineet** on tarkoitettu järjestöille. Varaukset tehdään Vihdin uimahallin kassalle 09 – 4258 3179 arkisin klo 14.00 alkaen, vähintään viikkoa ennen laina-aikaa. Haun yhteydessä sovitaan välineiden palautuspäivä.

Alle 30,00€ varaukset maksetaan käteisellä kassalle ja yli 30,00€ voidaan laskuttaa. Ensisijainen maksutapa käteisellä lainavälineitä noudettaessa. Lainaaja on velvollinen korvaamaan kadonneet tai rikkoutuneet välineet sekä vioittuneen liikuntakärryn.

Talvivälineet	Määrä	Hinta / vrk – vkl
Lumikengät	Aikuisten 6 paria Lasten 8 paria	30,00€/aikuisen 15,00€/lasten
Hiihtosuksisetti, aikuisten	Aikuisten 7 settiä 1 setti sis. monet, sauvat ja sukset	30,00€
Minisukset	8 paria	10,00€
Luistimet ja kypärät	Aikuisten 6 paria	30,00€
Retkiluistimet ja kypärät	6 paria	30,00€
Pulkat ja liukurit	5 pulkkaa 10 liukuria	5,00€
Jääpelimailat (katulätkä, ringette)	10 katulätkä + 5 kiekkoa 10 ringette + 5 rengasta	10,00€
Hankicurling	2 settiä 1 setti pitää sis. 4kpl kiveä ja 2kpl nänniä	20,00€
Asfaltticurling	1 setti 6kpl kiveä ja väriliidut	20,00€
Sisäcurling	2 settiä	20,00€

**Lisätiedot** liikuntasihteerille meri.viljanen@vihti.fi



Kesävälineet	Määrä	Hinta / vrk – vkl
Pihapelit (mölkky, kubb, petanque)	2 settiä/peli	10,00€
Frisbeegolf	5 kiekkoa	5,00€
Mailasetit (tennis, squash, sulkapallo)	4 mailaa	5,00€
Sauvakävelysauvat	10 paria	10,00€
Trangia	1kpl	10,00€
Liikuntakärry	<a href="http://www.vihti.fi/liikunta">www.vihti.fi/liikunta</a> > järjestösivulla lista sisällöstä	30,00€



**Lainavälineillä yhdistyksesi voi tarjota jäsenille elämyksiä uudesta näkökulmasta.**

Vihdin liikuntapalvelut, PL 13, 03101 Nummela  
www.vihti.fi ja facebook: Vihdin Liikuntapalvelut

## Soveltavan liikunnan yhdistysten liikuntavastaavat

### Eläkeliiton Nummelan yhdistys ry

liikuntavastaava Lea Laurel  
lea.laurell@kolumbus.fi

### Eläkeliiton Vihdin yhdistys ry

liikuntavastaava Kirsti Kirveskallio  
kirsti.kirveskallio@hotmail.com  
040-7039 491

### Nummelan eläkkeensaajat ry

liikuntavastaava Hanna Jokela  
hanna.jokela@luukku.com  
050-3200 492

### Nummelan Martat ry

liikuntavastaava Airi Arola  
044-5200 435

### Vihdin Invalidit ry

liikuntavastaava Martti Mela  
melamartti5@gmail.com  
0400-699 151

### Vihdin kansalliset seniorit ry

liikuntavastaava Airi Arola  
044-5200 435

### Vihdin Reumayhdistys ry

liikuntavastaava Anna-Liisa Kelamo  
anna-liisa.kelamo@outlook.com  
040-5146 340

**Oletko yhtä hyvässä kunnossa kuin muut ikäisesi? Testaa itsesi 40 sekunnissa.**

[www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/testaaminen/terveyskunnan\\_testaus/lihasvoima](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/testaaminen/terveyskunnan_testaus/lihasvoima)

Muunneltu punnerrus -taulukko (UKK – Instituutti)

IKÄRYHMÄT 20-29 30-39 40-49 50-59 60-69

#### MIEHET

Heikoin	≤13	≤12	≤12	≤10	≤8
Keskiverto	14-16	13-15	13-15	11-13	9-11
Paras	≥17	≥16	≥16	≥14	≥12

#### NAISET

Heikoin	≤10	≤9	≤9	≤8	≤6
Keskiverto	11-13	10-12	10-11	9-10	7-8
Paras	≥14	≥13	≥12	≥11	≥9

Vihdin liikuntapalvelut, PL 13, 03101 Nummela  
www.vihti.fi ja facebook: Vihdin Liikuntapalvelut



**24. tai 25.4.2020 Vihdin Vitonen – koko perheen ulkoilutapahtuma**

Tapahtuman järjestelyihin haetaan kumppaneita tapahtuman toteuttamiseksi sekä toivotaan ehdotuksia tapahtumapaikaksi. Tapahtumapaikkojen on tarkoitus vaihdella vuosittain kunnan eri osissa.



**Elokuu 2020 Vihti Race – seikkailu**

Pyöräilytapahtuma, jossa 3hlö:n joukkueilla etsitään vihjeiden ja karttojen avulla rastipaikkoja ja ratkotaan erilaisia tehtäviä. Katso lisäinfoa facebook > Vihti Race.



## LIIKUNTAPALVELUT EDISTÄÄ

- eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa
- kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä
- fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista
- liikuntajärjestöjen ja vapaaehtoisen kansalaistoiminnan toteuttamaa liikuntatoimintaa
- yhdenvertaisuutta liikunnassa
- liikuntaan innostavan elinympäristön rakentamista

**”Jotta saavuttaisimme suuria asioita,  
ei riitä että vain teemme  
vaan meidän pitää myös uneksia;  
ei riitä että vain suunnittelemme  
vaan meidän tulee myös uskoa.”**

**– Anatole France**

