



LÄHDE LIIKKUMAAN!

Vihdin liikuntapalvelun liikuntatarjontaa
kaudelle 2021–2022



Sisällysluettelo

Esittely	4
Info	5
Toiminnan aikataulut	6
Vihdin uimahalli	8
Yleisöuinti ja kassa	8
Hinnasto	10
Uimakoulut	12
Vesikkokerhot	15
Vesijumpat	16
Ohjaustoiminta	18
Hinnasto	18
Lasten ja nuorten ryhmäliikunta	19
Ryhmäliikunta	22
Soveltava ryhmäliikunta	24
Hyvän Mielen passi – ryhmät	25
Kymppikortti	27
Ryhmäkuvaukset	29
Tilattu ohjaustoiminta	35
Ohjatut luontoretket	36
Liikuntaneuvonta	40
Tapahtumat, teemapäivät ja viikot	41
Vihdin Vitonen	44
Vihti Race	45
Vertaisohjaajat	46
Muistitreeni	47
Edut	48
Liikuntatilat ja alueet	49
Vihdin kuntosalin yleisövuorot ja hinnat	49
Vihdin jäähallin yleisövuorot	50
Tilavaraukset ja liikuntapaikkojen kunnossapito	50
Liikuntajärjestöt	51
Menestyneet urheilijat	51
Kunnanmestaruuskilpailut	52
Lainavälineet	53
Yhteystiedot	54

ESITTELY

Hei

Olen Sari Sarpaneva, Vihdin kunnan uusi liikuntapäällikkö ja minulle on ilo ja kunnia lausua Lähde liikkumaan – esitteen alkusanat.

Ensiksi muutama sana itsestäni niin pääsemme tutustumisen alkuun. Olen toiminut pitkään liikunta-alalla ja tehnyt töitä erilaisissa rooleissa sekä pienissä että suurissa kaupungeissa, ja voisinkin kutsua itseäni liikunta-alan moniotteelijaksi. Tämä vaihteleva ja monipuolinen tausta tuo uskoakseni omalta osaltaan hyvän lisän Vihdin kuntalaisten hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen.

Vuosi sitten, kun Lähde liikkumaan – esite edellisen kerran julkaistiin, oli korona-aika juuri alkanut. Kellään ei ollut kovin hyvää tietoa siitä, kuinka pitkstä ajanjaksosta on kyse ja millaisia vaikutuksia pandemialla on yksilö- ja yhteiskunta-tasolla. Vaikka pandemia on edelleen päällä ja kevät vaikuttaa vielä haasteelliselta ajalta, uskon ja toivon, että olemme kuitenkin loppusuoralla. Mennyt vuosi on näyttänyt sen, että toimintaa joudutaan jatkuvasti sopeuttamaan vallitsevaan tilanteeseen nähden ja uusien toimintatapojen suunnittelu tulee olemaan yksi keskeinen asia, jota tulen työstämään yhteistyössä henkilökunnan kanssa.

Olen erittäin innostunut ja motivoitunut aloittamaan työni Vihdissä. Tavoitteenani on tehdä hyvää ja laaja-alaista yhteistyötä Vihdin kuntalaisten matalan kynnyksen liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tästä meidän yhteinen aikamme alkaa, ollaan yhteydessä ja pysytään liikkeessä.

Sari Sarpaneva

INFO

Muutokset kausiohjelmiaan ja yleisövuoroihin ovat mahdollisia.

- Noudatamme valtakunnallisia ja paikallisia korona-ohjeistuksia, jotka voivat aiheuttaa muutoksia Lähde liikkumaan – esitteen tietoihin.
- Liikuntapalvelut pidättää itsellään oikeuden mahdollisiin hintojen, aikojen, ajankohtien ja palvelujen muutoksiin.
- Tarkista muutokset:
 - www.vihti.fi/liikunta
 - Facebook-sivulta Vihdin liikuntapalvelut
 - Akuutit infot näet myös Vihdin uimahallin ja Vihdin kuntosalin ulko-ovista.
 - Muutokset ryhmien toiminnassa ilmoitetaan asiakkaan antamaan sähköpostiin.

Kausiesitteitä on jaossa mm.

- Vihdin uimahallilla, kunnan kirjastoissa, kunnanvirastolla, Liikkuajan Apteekilla Vihdin kk ja Nummelaan terveysasemalla.
- Sähköisen esitteen löydät Vihdin liikuntapalveluiden nettisivuilta www.vihti.fi/liikunta > esitteet.
- Tapahtumien ja tilaisuuksien yksityiskohtaisemmat mainokset löydät jatkossa mm. www.vihti.fi/liikunta, facebook, uimahallin ja kirjastojen ilmoitustauluilta.

Maksukäytännöt ryhmäliikunnan kausimaksuissa

- Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin on sitova.
- Kausimaksut laskutetaan.
- Mikäli haluat hyödyntää liikuntaseteliä (Smartum, Epasia) tulee maksu suorittaa Vihdin liikuntapalveluiden kassaan uimahallilla 10.9.2021 mennessä.
- **Maksuton peruuttaminen 3.9.2021 mennessä sähköpostilla [liikunnanohjaus\(at\)vihti.fi](mailto:liikunnanohjaus(at)vihti.fi).** Mikäli osallistumista ei peruuta määräajan puitteissa veloitetaan asiakkaalta koko osallistumismaksu. Maksamatta jättäminen tai kurssilta pois jääminen EI ole peruutus.
- Maksua EI palauteta tai vaihdeta muuksi tuotteeksi/palveluksi. Kurssin hinnasta ei myönnetä hyvitystä asiakkaan poissaolojen vuoksi.
- Maksuun sisältyy syys- ja kevätkausi, ellei toisin mainita.
- Ryhmien hinnat löydät kuvausten yhteydestä.

TOIMINNAN AIKATAULUT

<i>Yleisöuinti</i>	10.8.2021 – 17.6.2022
<i>Aamu-uinti</i>	17.8.2021 – 16.6.2022
<i>Lauantai</i>	11.9. – 18.12.2021 ja 15.1. – 14.5.2022

<i>Vesijumpat</i>	23.8. – 10.12.2021 ja 10.1. – 20.5.2022
<i>Kausiohjaus</i>	30.8. – 10.12.2021 ja 10.1. – 13.5.2022

Kausiohjaus ja vesijumpat tauolla

18. – 22.10.2021	13.12.2021 – 9.1.2022	21. – 25.2.2022
------------------	-----------------------	-----------------

Ilmoittautuminen koko kauden kestäviin ryhmiin 10.8 – 22.8.2021. Ilmoittautuminen sulkeutuu määrääjän umpeuduttua tai ryhmän täytyessä. Ilmoittautuminen avautuu:

Ryhmäliikunta, senioriryhmät	klo 12.00
Soveltava liikunta	klo 15.00
Lasten ja nuorten liikunta	klo 18.00
Ryhmäliikunta, muut ryhmät	klo 18.00

www.vihti.fi/ilmoittautumiset

- Puhelimitse ilmoittautuminen ohjaajille vain mikäli netti-ilmoittautuminen ei onnistu. Tekstiviestillä tai vastaajaan jätetyllä viestillä ei voi ilmoittautua. Yhteystiedot löytyy s. 54.
- Vapaiden paikkojen kysely 25.8.2021 klo 15.00 liikuntapalveluiden kassalta tai soittamalla 09 4258 3179.
- Ryhmä toteutuu mikäli osallistujien minimimäärä täyttyy.

Ohjauksien peruuntuminen

Peruutetut kausiohjaukset korvataan kahden peruutuksen jälkeen korvaavalla ryhmäliikunnalla.

Vakuutukset

- Vihdin kunta on vakuuttanut kaikki ohjattuihin ryhmiin osallistuvat tapaturman osalta.
- Ohjauksen aikana tapahtuneista tapaturmista **tulee välittömästi ilmoittaa ryhmän ohjaajalla**, jolta saa täytettäväksi tapaturmalomakkeen. Lomake palautetaan ryhmän ohjaajalle.
- Kurssin hinnasta ei myönnetä korvausta asiakkaan poissaolojen vuoksi.

Liikuntaryhmien vaativuudet

Uudessa kausiesitteessämme on ryhmien vaativuustaso nostettu tarkemmin esille. Näin asiakkaan on helpompi löytää itselleen oikea liikuntaryhmä, omaan tasoon sopiva.

Vaativuustasot on merkitty ★ ja niiden selitykset löydät alta.

- ★ = matalakynnys, helppo
★★ = keskitaso
★★★ = vaativa

Ohjaustoiminnan osoitteet

Haimoon koulu	Haimoontie 360, 03400 Vihti
Ilona Liikunta	Naaranpajuntie 1, 03100 Nummela
Kuntokeskus Balanssi kk	Kyläaukio 2, 03400 Vihti
Kuoppanummen koulu	Kuoppanummentie 18, 03100 Nummela

Nummelanharjun liikuntahalli	Hiidenvedentie 3, 03100 Nummela
Nummelan koulu	Väinämöisentie 9, 03100 Nummela
Nummelan terveysasema	Nummensekä 2, 03100 Nummela
Nummelan työväentalo Rientola	Pisteenkaari 3, 03100 Nummela

Ojakkalan koulu	Nummitie 21, 03250 Ojakkala
Pappilanpellon koulu	Nietoinkuja 1, 03400 Vihti
Selin Monitoimitalo	Selintie 529, 03320 Selki
Taidetalo Siirilä	Niuhalanraitti 16, 03400 Vihti

ViaDia Senioritalo	Asemantie 1, 03100 Nummela
Vihdin kirkonkylän liikuntahalli	Nietoinkuja 1, 03400 Vihti
Vihdin kuntosali	Hiidenvedentie 3, 03100 Nummela
Vihdin kk kyläaukio	Kyläaukio 1, 03400 Vihti
Vihdin uimahalli ja liikuntatila	Hiidenvedentie 3, 03100 Nummela

VIHDIN UIMAHALLI

Hiidenvedentie 3 Nummela

Hallissa on neljäratainen (4) pääallas 250m2, 25m*10m sekä lasten allas 50m2, 10m*5m.

Yleisövuorot	10.8.2021 – 17.6.2022
Maanantai	klo 12.00 – 20.00 ★
Tiistai	klo 06.00 – 08.00 ja klo 12.00 – 20.00
Keskiviikko	klo 13.00 – 20.00
Torstai	klo 06.00 – 08.00 ja klo 12.00 – 20.00
Perjantai	klo 12.00 – 20.00
Lauantai	klo 10.00 – 17.00

Kassan aukioloajat	10.8.2021 – 17.6.2022
Maanantai	kassa suljettu
Tiistai	klo 13.00 – 19.00
Keskiviikko	klo 13.00 – 19.00
Torstai	klo 13.00 – 19.00
Perjantai	klo 13.00 – 19.00
Lauantai	klo 10.00 – 16.00

★ Maanantaisin uimaan pääsee vain etukäteen ladatulla rannekkeella.
Torstaisin ja lauantaisin uima-altaissa on normaalia lämpimämpi vesi.

Ohjeistus

- Huom! Ensimmäisellä aukiolotunnilla arkisin (ma – ti ja to – pe) sisään pääsee vain omalla rannekkeella, johon on ladattu valmiiksi käyntikertoja.
- Liikuntapalveluiden kassa aukeaa arkisin (ti – pe) vasta klo 13.00.
- Uintiaika on 1,5h ja se päättyy iltaisin 15min ennen uimahallin sulkeutumista.
- *Uimahallista pitää poistua ilmoitettuna sulkemisaikana.*
- Yleisöuinnin aikana ulko-ovi sulkeutuu tuntia ennen kuin uimahalli menee kiinni.
- **Uimahallin käyttö yleisöuintiaikoina edellyttää uimataidon = henkilö kykenee uimaan yhtäjaksoisesti vähintään 25m syvässä altaassa.**
- Uimataitoisen lapsen on oltava vähintään kouluikäinen, jotta hän voi tulla uimaan ilman huoltajaa.
- Uimataidottoman ja alle 7v. lapsen tulee aina olla huoltajan valvonnassa pukuhuoneessa ja allastilassa.

Yleisöuinnin poikkeusajat

Huomioitahan, että kassa sulkeutuu 1h aikaisemmin ennen kuin uimahalli sulkeutuu.

Syksyllä 2021

6.11.	uimahalli suljettu
12.11.	uimahalli avoinna klo 17.00 asti
6.12.	uimahalli suljettu
23.12.	uimahalli avoinna klo 16.00 asti
24. – 26.12.	uimahalli suljettu
31.12.	uimahalli avoinna klo 16.00 asti

Keväällä 2022

1.1.	uimahalli suljettu
5.1.	uimahalli avoinna klo 16.00 asti
6.1.	uimahalli suljettu
7.3.	uimahalli avoinna klo 17.00 asti
14.4.	uimahalli avoinna klo 16.00 asti
15. – 18.4.	uimahalli suljettu
30.4.	uimahalli avoinna klo 16.00 asti
25.5.	uimahalli avoinna klo 16.00 asti
26. – 28.5.	uimahalli suljettu

Uimahalli sulkeutuu 17.6.2022.



Vihdin uimahallin pääallas.

HINNASTO

Yleisöuinnin hinnasto

Veteraanit, lotat, avustajat ja < 7v.	-----	
Yli 68v. arkisin uintiaika klo 16.00 asti	-----	sisäänpääsy klo 15.30 asti

Alle 18v.	2,00€
Alennettu ryhmä (opiskelija, työtön, eläkeläinen)	2,20€

Aikuisten uinti	5,00€	
Happy Hour arkisin uintiaika klo 16.00 asti	2,20€	sisäänpääsy klo 15.30 asti

Yhdistelmäliput	
Kuntosali + uinti yhdistelmä (käytettävä ostopäivänä)	8,00€

Uintikortti perheille	30,00€
-----------------------	--------

Uimahalliranneke, henkilökohtainen	6,00€
Väärinkäytöstä peritään 30,00€ sakkomaksu.	

<i>Sarjalataukset uinti</i>	<i>10krt</i>	<i>20krt</i>	<i>50krt</i>
Aikuiset	45,00€	85,00€	200,00€
Alennettu ryhmä	22,00€	44,00€	110,00€
Aamu-uinti	30,00€	60,00€	150,00€
Sarjalataukset ovat voimassa 12kk ostopäivästä. Latauksia ei makseta takaisin tai vaihdeta muuhun tuotteeseen. Kortin voimassaoloajan umpeuduttua liikuntapalvelut ei korvaa jäljelle jääneitä käyntikertoja.			

Koko hinnasto löytyy www.vihti.fi/hinnasto

- Suosittellemme sinua ostamaan henkilökohtaisen rannekkeen 6,00€ hintaan. Rannekkeelle voit ladata kerta- tai sarjalatauksia uintiin, vesiliikuntaryhmiin ja kuntosalille.
- Henkilökohtainen ranneke mahdollistaa sujuvan asioinnin ilman jonotusta kassalla. Rannekkeella pääset uimaan omatoimi – maanantaina, ti – pe klo 12.00 - 13.00, ti ja to aamu-uinteihin sekä vesiliikuntaryhmiin vaikka liikuntapalveluiden kassa Vihdin uimahallilla on kiinni.
- Ensimmäisellä kerralla lataukset rannekkeeseen tehdään liikuntapalveluiden kassalla. Jatkossa uudet lataukset voi tehdä latausautomaateilla, jotka sijaitsevat uimahallissa ja Vihdin kk kirjastossa. Automaatista ostettavia tuotteita ovat kuntosalii, uinti ja vesijumppat.

Vesiliikuntaryhmien hinnasto

Lasten kesäuimakoulu	40,00€
Lasten uimakoulut	50,00€

Vesikkokerhot	100,00€
---------------	---------

Aikuisten uintikurssit	60,00€
Trimmi – uintikurssi	100,00€

30min vesijumppa	5,50€
45min vesijumppa	6,50€

- Vesijumppiin tulee ostaa henkilökohtainen ranneke.
- Uimakoulujen hinnat sis. lainarannekkeen, mikäli ranneke katoaa tulee asiakkaan ostaa uusi kadonneen tilalle.
- Uimakoulumaksut tulee maksaa liikuntapalveluiden kassalle viimeistään ensimmäisellä kokoontumiskerralla.
- Uimakurssilaiset pääsevät pukuhuoneeseen 15min ennen oman ryhmän alkua.
- Vesijumpparit pääsevät pukuhuoneeseen 30min ennen oman ryhmän alkua.
- Allastilaan on lupa mennä vasta 5min ennen ryhmän alkua.
- Allastilaan meno on ehdottomasti kiellettyä, mikäli pesutilan ja allastilan oviaukossa on kieltokyltti!



Hydrobic Moxin uimarannalla.

UIMAKOULUT

- Uimakoulujen ilmoittautumislinkit avautuvat osoitteessa www.vihti.fi/ilmoittautumiset klo 17.00 alla olevina ilmoittautumispäivinä.
- Mikäli kurssilainen haluaa suorittaa uintimerkkejä uimakoulujen ulkopuolella tulee hänen olla yhteydessä vesiliikunnanohjaajaan.

Syksy 2021

Torstaisin 26.8. – 23.9. *Ilmoittautuminen 16.8. klo 17.00*

klo 16.00 – 16.45	Merihevoset
klo 17.00 – 17.45	Saukot
klo 18.00 – 18.45	Merihevoset
klo 19.00 – 19.45	Pingviinit
klo 20.00 – 21.00	Aikuisten uinnin alkeet ★

Torstaisin 28.10. – 25.11. *Ilmoittautuminen 18.10. klo 17.00*

klo 16.00 – 16.45	Saukot
klo 17.00 – 17.45	Merihevoset
klo 18.00 – 18.45	Saukot
klo 19.00 – 19.45	Tekniikka

Torstaisin 28.10. – 16.12. *Ilmoittautuminen 18.10. klo 17.00*
klo 20.00 – 21.00 Aikuisten trimmi – uintikurssi ★★



Lapsi sukeltaa ja hymyilee uima-altaassa.

Kevät 2022

Torstaisin 13.1. – 10.2. *Ilmoittautuminen 3.1. klo 17.00*
klo 16.00 – 16.45 Saukot
klo 17.00 – 17.45 Merihevoset
klo 18.00 – 18.45 Saukot
klo 19.00 – 19.45 Pingviinit
klo 20.00 – 21.00 Aikuisten tekniikan alkeet ★

Torstaisin 3.3. – 31.3. *Ilmoittautuminen 21.2. klo 17.00*
klo 16.00 – 16.45 Saukot
klo 17.00 – 17.45 Merihevoset
klo 18.00 – 18.45 Pingviinit
klo 19.00 – 19.45 Saukot

Torstain 3.3. – 28.4. *Ilmoittautuminen 21.2. klo 17.00*
(Ei 14.4.)
klo 20.00 – 21.00 Aikuisten trimmi – uintikurssi ★★

Torstaisin 21.4. – 19.5. *Ilmoittautuminen 11.4. klo 17.00*
klo 16.00 – 16.45 Merihevoset
klo 17.00 – 17.45 Saukot
klo 18.00 – 18.45 Pingviinit
klo 19.00 – 19.45 Tekniikka

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

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.

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

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

Aikuisten uinnin alkeet ★

Kurssi on tarkoitettu todella heikosti uiville / uimataidottomille yli 18v. aikuisille. Kurssilla opetellaan sukellusta, kellumista, liukumista, hengittämistä ja alkeisuintityylejä. Tervetuloa mukaan!

Aikuisten tekniikan alkeet ★★

Kurssi on tarkoitettu yli 15v. ja pääsyaatimuksena on 25m yhtäjaksoinen uimataito isossa altaassa. Kurssilla käydään läpi kaikki uintilajit ja käännökset.

Aikuisten trimmi – uintikurssi ★★

Kurssi on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville yli 15v., 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).



Poika sukeltaa altaassa.

Kesäuimakoulut 6. – 9.6.2022 (ma – to)

Ilmoittautuminen 30.5. klo 17.00

klo 9.00 – 9.45 Merihevoset yli 5v.

Uimakoulussa totutaudutaan veteen ja harjoitellaan kastautumista, kellumista, liukumista sekä alkeisuintityylejä. Tavoitteena on 5 – 10m uimataito.

klo 10.00 – 10.45 Saukot yli 5v.

Uimakoulussa osallistujien tulee pystyä uimaan 5 – 10m.

Harjoitellaan alkeisuintityylejä, sukeltamista sekä vesitaitoja. Tutustutaan isoon altaaseen.

klo 11.00 – 11.45 Pingviinit yli 5v.

Uimakoulussa osallistujien tulee pystyä uimaan yhtäjaksoisesti yli 10m syvässä altaassa. Aloitellaan uintitekniikoiden harjoittelua.

VESIKKOKERHOT

• Kerhot on tarkoitettu 7 – 12v. lapsille. ★★

• Ilmoittautuminen koko kauden kestäviin ryhmiin 10.8 – 22.8.2021 www.vihti.fi/ilmoittatukset. Ilmoittautuminen sulkeutuu määräajan umpeuduttua tai ryhmän täyttyessä.

• Mikäli kurssilainen haluaa suorittaa uintimerkkejä vapaa-ajalla tulee hänen olla yhteydessä vesiliikunnanohjaajaan.



Lapsi ui altaassa.

Maanantai

klo 15.00 – 16.00

Ryhmä on tarkoitettu aroille ja vähäisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan alle 15m. Pyritään saamaan vedessä oleminen helpoksi ja mukavaksi. Leikkien ja pelien ohella opetellaan alkeisuunteja sekä sukellus- ja hengenpelastustaitoja.

Tiistai

klo 15.00 – 16.00

Ryhmä on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan syvässä altaassa 100m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella vahvistetaan alkeisuunteja, kartutetaan sukellustaitoja sekä opetellaan hengenpelastustaitoja.

Keskiviikko

klo 15.00 – 16.00

Ryhmä on tarkoitettu kohtalaisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pärjäävät itsenäisesti isossa altaassa sekä pystyvät uimaan 25m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella opetellaan eri lajien tekniikoita, kartutetaan sukellustaitoja sekä opetellaan hengenpelastustaitoja.

VESIJUMPAT

Syyskausi 23.8. – 10.12.2021

Kevätkausi 10.1. – 20.5.2022

- Huomioithan, että sinulla tulee olla etukäteen ostettu ranneke ja siihen ladatut käynnit.
- Vesijumppiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Maanantai

klo 8.15 – 9.00	Vesijumppa (matala) ★+	matalankynnyksen
klo 9.15 – 10.00	Vesijumppa (matala) ★	
klo 20.15 – 21.00	Vesibic (matala) ★★	

Tiistai

klo 13.00 – 13.45	Allas – Lavis ★+	yleisövuorolla
-------------------	------------------	----------------

Keskiviikko

klo 8.15 – 9.00	Vesitreeni ★★
klo 20.15 – 21.00	Vesitreeni ★★

Torstai

klo 9.00 – 9.45	Allas – Lavis ★+
-----------------	------------------

Perjantai

klo 10.15 – 11.00	Vesijumppa (syvä) ★+
klo 11.15 – 12.00	Vesijumppa (matala) ★+

Vesijumppien ryhmäkuvaukset

Allas – Lavis® ★+

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. Tiistain ryhmä kokoontuu yleisövuoron aikana.

Vesibic ★★

On altaan matalassa päässä tapahtuvaa reipastahtista ja tehokasta vesijumppaa. Vesibicissä hyödynnetään veden vastusta, omaa kehoa ja lisäksi erilaisia vesijumppa välineitä. Jumppa sopii työikäisille miehille ja naisille.

Matalankynnyksen vesijumppa ★

On suunnattu henkilöille, jotka kaipaavat keveämpää alkua liikkumiseen. Vesijumppa altaan matalassa päässä 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.

Vesijumppa matalassa päässä ★+

Vesijumppa rasittaa monipuolisesti koko kehoa. Liikkuminen vedessä on todella tehokasta veden vastakkaisten ominaisuuksien (noste ja vaste) johdosta. Jumppa on turvallista, helppoa ja hauskaa välineiden kanssa sekä ilman. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä naisille että miehille.

Vesijumppa syvässä päässä ★+

Syvässä vedessä jumpatessa keskivartalo joutuu tekemään enemmän töitä jumppa-asentojen ylläpitämisessä. Jumpassa jumpataan sekä välineiden kanssa että ilman. Sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä miehille että naisille.

Vesitreeni ★★

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.

OHJAUSTOIMINTA

Liikunta on osa terveyden edistämistä, jolla pyritään parantamaan vihtiläisten toimintakykyä ja hyvinvointia. Sen vaikutukset näkyvät fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa.

Muista katsoa myös Hyvän Mielen Passi – ryhmät s. 25.

Syyskausi 30.8. – 10.12.2021 Kevätkausi 10.1. – 13.5.2022

HINNASTO

Hintaan sisältyy sekä syys- että kevätkausi ellei muuta erikseen ole mainittu.

Lasten ja nuorten liikunta	90,00€
o Moto-kerho	45,00€/syksy tai kevät
Ryhmäliikunta	
o Alennettu ryhmä	90,00€ (opiskelija, työtön, eläkeläinen)
Huomio: alennetun hinnan voit saada vain maksamalla maksun suoraan liikuntapalveluiden kassaan uimahallille ja esittämällä samalla alennukseen oikeuttavan asiakirjan/kortin.	
o Senioriryhmät	90,00€
o Muut ryhmät	110,00€
Soveltava liikunta	90,00€
Hyvän Mielen Passi	20,00€
Kymppikortti	100,00€
Tilattu ohjaustoiminta	
o Henkilökohtainen ohjaus	50,00€
o Syntymäpäivät alk.	120,00€

LASTEN JA NUORTEN RYHMÄLIIKUNTA

Maanantai

klo 15.15 – 16.00 Jalkapallokerho ★
Kuoppanummen koulu

Tiistai

klo 17.00 – 17.45 Liikkari 5 – 6v. ★
klo 18.00 – 18.45 Liikkari 7 – 10v. ★
Pappilanpellon koulu

Keskiviikko

klo 17.30 – 18.15 Moto – kerho ★
klo 18.30 – 19.15 Liikkari 7 – 10v. ★★
Nummela koulu

klo 18.00 – 19.30 Inttikuntoon 17 – 19v. ★
Huom! Syys- ja kevätkausille ilmoittautuminen erikseen.
Vihdin uimahallin liikuntatila

Torstai

klo 16.00 – 16.45 Kehitysvammaisten liikuntakerho ★
Nummela koulu

klo 19.00 – 20.00 Kuntorykkeily 13 – 17v. ★★★
Vihdin uimahallin liikuntatila

Sunnuntai

klo 15.30 – 16.30 Säbasunnuntai ★ (parittomien viikkojen sunnuntait)
Vihdin liikuntahalli

Nuorten lyhytkurssit 17 – 19v. ★

Kurssien tarkoituksena on tuoda esille liikuntalajeja, joiden harrastamista voit jatkaa kurssin jälkeen. Kursseilla annetaan perustiedot lajista, minkä jälkeen voit jatkaa tutustumista itsenäisesti tai vaikkapa kaverin kanssa.

Päivä ja aika ilmoitetaan myöhemmin. Kurssit kokoontuvat kolme (3) kertaa. Kurssien hinnat vaihtelevat aiheesta ja järjestämispaikasta riippuen. Tarkat hinnat ilmoitetaan ennen ilmoittautumisen alkua.

Viikot 36 – 38	Frisbeegolf, Vihtin frisbeegolfraudat
Viikot 39 – 41	Kuntosali, OtaVoiman kiipeily- ja kuntosali
Viikot 43 – 45	Kuntosali, Poseidon Gym Nummela
Viikot 46 – 49	Toiminnallinen harjoittelu, Vihtin uimahallin liikuntatila

Kevään 2022 kurssit julkaistaan lähempänä.



Vihti Race 2018: frisbeegolf rastilla.

Lomatoiminta

Syysloma 18. – 22.10.2021

Ti	Temmellys	klo 10.00 – 12.00 klo 13.00 – 15.00	alle kouluikäiset kouluikäiset
Nummelanharjun liikuntahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela			
Ke	Temmellys	klo 10.00 – 12.00 klo 13.00 – 15.00	alle kouluikäiset kouluikäiset
Vihtin kirkonkylän liikuntahalli, Nietoinkuja 1 Vihti			
To	Melonta	klo 9.30 – 11.30	uimataitoiset
Vihtin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela			

Talviloma 21. – 25.2.2021

Vaihtoehtoisesti toiminta voi säiden salliessa olla ulkona (ilmoitetaan erikseen).

Ti	Temmellys	klo 10.00 – 12.00 klo 13.00 – 15.00	alle kouluikäiset kouluikäiset
Nummelanharjun liikuntahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela			
Ke	Temmellys	klo 10.00 – 12.00 klo 13.00 – 15.00	alle kouluikäiset kouluikäiset
Vihtin kirkonkylän liikuntahalli, Nietoinkuja 1 Vihti			
To	Melonta	klo 9.30 – 11.30	uimataitoiset
Vihtin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela			

Liikuntaleirit

Liikuntaleirit on suunnattu alakouluikäisille lapsille (7 – 12v.) ja ne toteutetaan kesäkuussa. Leirit ovat toiminnallisia päiväleirejä, päivät koostuvat monipuolisesta ohjelmasta ulkona ja sisätiloissa. Yksityiskohtaiset leiriajat ja paikat ilmoitetaan keväällä 2022 kunnan nettisivuilla ja Wilman kautta.

RYHMÄLIIKUNTA

Maanantai

klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali ★★
klo 10.30 – 11.45 Seniorikuntopiiri ★★
Vihdin kuntosali

klo 10.00 – 11.00 Seniorikuntosali ★
Kuntokeskus Balanssi Vihdin kirkonkylä

klo 15.00 – 16.00 Kehonhuolto ★
Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 17.45 – 18.45 Circuit – treeni ★★★★★
klo 19.00 – 19.45 Kuntojumppa aloittelijoille ★
Vihdin uimahallin liikuntatila

Tiistai

klo 7.45 – 8.30 Ulkotreeni ★
Kokoontuminen Vihdin uimahallin edessä

klo 10.00 – 11.00 Seniorikuntosali ★
Kuntokeskus Balanssi Vihdin kirkonkylä

klo 10.00 – 11.15 Seniorikuntosali ★★
klo 12.30 – 13.45 Seniorikuntopiiri ★★
Vihdin kuntosali

klo 15.00 – 16.00 Seniorijumppa ★★
Pappilanpellon koulu

klo 18.00 – 19.00 RVP ★★+
Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 19.00 – 20.00 Circuit – treeni ★★★★★
Pappilanpellon koulu

Keskiviikko

klo 13.00 – 14.00 Seniorikuntosali ★
Ilona Liikunnan tiloissa

klo 13.00 – 14.00 Senioritanssi ★
klo 14.15 – 15.00 Kehonhuolto ★
Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 17.15 – 18.00 Ylävartalotreeni ★
klo 18.15 – 19.15 Rasvanpoltto ★★
Pappilanpellon koulu

klo 20.00 – 21.00 Työikäisten kuntosali ★★★★★
Vihdin kuntosali

Torstai

klo 13.00 – 14.00 Senioritanssi ★
Siirilä, Vihdin kk

klo 16.30 – 17.15 Ulkotreeni ★
Kokoontuminen Vihdin uimahallin edessä

klo 17.00 – 18.00 Kahvakuula ★★+
klo 18.15 – 19.00 Toiminnallinen kehonhuolto ★★
Nummelan koulu

klo 19.00 – 20.00 Circuit – treeni ★★★★★
Pappilanpellon koulu

klo 20.00 – 21.00 Kuntonyrkkeily ★★★★★
Vihdin uimahallin liikuntatila

Perjantai

klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali ★★
klo 10.30 – 11.45 Seniorikuntopiiri ★★
Vihdin kuntosali

SOVELTAVA RYHMÄLIIKUNTA

Maanantai

klo 13.30 – 14.30
Vihdin kuntosali

Neurologinen kuntosali ★

Tiistai

klo 14.00 – 15.00
Vihdin kuntosali

Kevennetty kuntosali ★

Torstai

klo 11.00 – 12.00
Vihdin kuntosali

Kevennetty kuntosali ★

Perjantai

klo 12.30 – 13.30

Veteraani kuntosali ★

Nummelaan terveysaseman fysioterapia



Liikuntavälineitä.

HYVÄN MIELEN PASSI – RYHMÄT

Ryhmissä ohjaajina toimivat liikunnanohjaajat ja vertaisohjaajat. Passilla voit osallistua kaikkiin Hyvän mielen passi – ryhmiin. Passin hinnalla katetaan mm. ohjaajien koulutusta, tilavuokria, materiaali- ja välinekuluja. Passi lunastetaan liikuntapalveluiden kassalta Vihdin uimahallilta.

Ohjauskausi 6.9 – 10.12.2021 ja 10.1. – 6.5.2022.

- Ryhmän alla tieto, jos aloitusajankohta on eri.
- Ilmoittautuminen vain niihin ryhmiin, joissa siitä on erikseen maininta. Ilmoittautuminen avautuu 10.8.2021 klo 13.00 www.vihti.fi/ilmoittautumiset.
- Ota mukaasi sisäliikuntaan rennot vaatteet, jumppapatja, juomapullo ja pieni hikipyyhe.
- Varustaudu ulos sään mukaisesti, talviaikaan suositellaan liukuesteitä kengän pohjiin.

Ohjaus tauolla

18. – 22.10.2021

13.12.2021 – 9.1.2022

21. – 22.2.2022

Maanantai

klo 10.00

Sauvakävely

Vihdin Kirkonkylän Kyläaukio

klo 16.30 – 17.30

Tuoli/Tasapaino/Kuntosalijumppa

Nummelaan terveysaseman fysioterapia

Tiistai

klo 10.00 – 11.00

Kehonhuolto

klo 11.00 – 12.00

Kehonhuolto

Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 17.00 – 18.00

Kuntojumppa

Ojakkalan koulu

klo 19.15 – 20.00

Alkeispilates/Kehonhuolto

Vihdin uimahallin liikuntatila

ilmoittautuminen

Keskiviikko

klo 9.00 - 10.00 Senioreiden keppijumppa ja kehonhuolto
Nummelan työväentalo Rientola

klo 19.15 - 20.15 Ukkojumppa (sisään Hannankadun puolelta, ruskea ovi)
Nummelan koulu

Torstai

klo 11.00 - 12.00 Kehonhuolto
Nummelan terveysaseman fysioterapia liikuntasali

klo 12.00 – 12.45 Tuolijumppa
Siirilä, Vihdin kk

klo 14.00 – 14.30 Tuolijumppa
ViaDia Senioritalo

klo 16.00 - 17.00 Hengityssairaiden kuntosali
klo 17.00 - 18.00 Hengityssairaiden kuntosali
Nummelan terveysaseman fysioterapian kuntosali

klo 20.00 - 21.00 Ukkojumppa
Haimoon koulu

Perjantai

klo 13.00 – 14.00 Sport Action 18 – 29v.
Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 19.00 – 20.00 Venyttely ja kehonhuoltojumppa
Selin Monitoimitalo

klo 19.00 - 20.00 Keppijumppa
Vihdin uimahallin liikuntatila

KYMPPIKORTTI

Valitse kortti

- kun haluat käydä liikkumassa ilman sitoutumista koko kaudeksi
- ja saat mahdollisuuden tutustua eri liikuntaryhmiin

Kortin voit ostaa liikuntapalveluiden kassalta Vihdin uimahallilta.
Kymppikortti (10krt) 100,00€ (syksy – kevät), on voimassa ohjauskauden.

Kymppikorttiryhmät

Maanantai

klo 9.15 – 10.00 Matalankynnyksen vesijumppa ★
Vihdin uimahalli

Tiistai

klo 7.45 – 8.30 Ulkotreeni ★
Kokoontuminen Vihdin uimahallin edessä

klo 15.00 – 16.00 Seniorijumppa ★★
klo 19.00 – 20.00 Circuit ★★★
Pappilanpellon koulu

Keskiviikko

klo 8.15 – 9.00 Vesitreeni ★★
Vihdin uimahalli

klo 17.15 – 18.00 Ylävartalotreeni ★
klo 18.15 – 19.15 Rasvanpoltto ★★
Pappilanpellon koulu

klo 20.15 – 21.00 Vesitreeni ★★
Vihdin uimahalli

Torstai

klo 9.00 – 9.45
Vihdin uimahalli

Allas – Lavis ★ +

klo 16.30 – 17.15

Ulkotreeni ★

Kokoontuminen Vihdin uimahallin edessä

klo 17.00 – 18.00

Kahvakuula ★★ +

klo 18.15 – 19.00

Toiminnallinen kehonhuolto ★★★

Nummelan koulu

Perjantai

klo 10.15 – 11.00
Vihdin uimahalli

Vesijumppa (syvä) ★ +



Pääkslahdessa lumikenkäpatikalla helmikuussa 2021.

RYHMÄKUVAUKSET

Lasten ja nuorten liikunnan kuvaukset

Inttikuntoon! -kurssi ★

On tarkoitettu kaikille 17 – 19v. nuorille, jotka ovat hakeutumassa / suunnittelevat hakeutuvansa asepalvelukseen tai siviilipalvelukseen lähiaikoina. Kurssilla kehitetään kuntoa rennossa porukassa hyvällä fiiliksellä, ja osallistujat saavat myös itse vaikuttaa kurssin sisältöön. Tavoitteena on löytää terveellistä elämää tukeva liikuntamuoto omaan arkeen sekä kehittää kuntoa tulevaa palvelusta ajatellen. Toisen asteen opiskelija voi hakea kurssista hyväksilukua, kun kurssi on suoritettu. Kysy lisää oppilaitoksestasi. *Maksuton!*

Jalkapallokerho ★

Kerhossa tehdään taitoharjoittelua, jossa yhdistyy jalkojen liiketaitovalmiudet, kehonhallinta, liikkuvuus, koordinaatio, motoriikka sekä havainnointi. Sopii kaikille, joilla on omaa halua kehittyä taitavaksi jalkapalloilijaksi. Mukaan tarvitetset sisäpelikengät, pallon ja juomapullon.

Kehitysvammaisten liikuntakerho ★

Sisältää leikkejä, tasapainoilua, temppuratoja, motoristen taitojen oppimista ja erilaisia lajikokeiluja. Ryhmäläisen tulee olla puku- ja salitilanteessa itsenäinen. Paljon tukea tarvitsevilla tulee olla oma avustaja mukaan. Ryhmä on tarkoitettu nuorille.

Liikkari 5 – 6v. ★

Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Leikkien lomassa pidetään pieniä taukoja mm. juomiselle ja rauhoittumiselle.

Liikkari 7 – 10v. ★

Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Ryhmässä kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja monipuolisesti.

Moto – kerho 4 – 6v. ★

Ryhmän tavoitteena on erityistuen tarjoaminen motoristen taitojen kehittämiseen (perusliikuntataidot, kehon hahmotus, kekokemukset, kehotietoisuus), fyysisen kunnon vahvistaminen, sosiaalisten taitojen ja itseluottamuksen vahvistaminen, liikunnallisten elämysten kokeminen sekä vertaisryhmässä toimiminen. Ryhmään ohjataan Karviaisen terapia- ja psykologipalveluiden, neuvolan, varhaiskasvatuksen sekä erikoissairaanhoidon (mm. Lohjan lastenneurologian poliklinikka) kautta.

Nuorten kuntorykkeily 13 – 17v. ★★

Kuntorykkeily on supertehokasta kuntoilua ilman fyysistä kontaktia ja sopii kaikille kamppailulajeista kiinnostuneille. Se on hauskaa, tehokasta ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Kuntorykkeily nostaa kuntoa monipuolisesti ja parantaa kehonhallintaa. Harjoituksissa peruskunto ja itsevarmuus vahvistuvat kuin huomaamatta tulevia aikuisvuosiakin silmällä pitäen.

Säbäsunnuntai ★

On kaikille avoin ja ilmainen kerho, johon voi osallistua oman aikataulun mukaan. Siellä 5-10v. lapset pääsevät opettelemaan salibandyä pelaten ja leikkien ohjaajan opastuksella. Salibandyyn tutustutaan leikkimielellä yhdessä oman huoltajan kanssa. Mailan ja suojalasit voi lainata paikan päältä tarvittaessa. Mukaan tarvittavat liikuntaan soveltuvat varusteet ja sisätossut / -kengät tai sukat. Toiminta on maksutonta, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Toiminta parittomien viikkojen sunnuntaisin.
Maksuton!

Ryhmäliikunnan kuvaukset

Circuit – treeni ★★

Sisältää yksinkertaisen alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun pääosin kierto- ja harjoitteluna toteutettuna, erilaisia välineitä hyödyntäen ja loppuvenyttelyt.

Kahvakuula ★★+

Toiminnallisen, tehokkaan ja kokonaisvaltaisen harjoittelun keihään kärki. Harjoitat tunnilla kestävyyttä, voimaa, tasapainoa ja jopa liikkuvuutta. Tunti on teholtaan reipas, mutta sopii kaikille, koska valitset itse kuulan painon ja sitä kautta tunnin tehon. Tunnilla keskitytään erityisesti oikeaoppiseen tekniikkaan ja liikkeiden turvallisuuteen.

Kehonhuolto ★

Tunnilla autetaan kehoa palautumaan rasituksesta, lisätään liikkuvuutta ja parannetaan kehonhallintaa. Tehdään erilaisia liikeharjoituksia jotka sisältävät dynaamisia ja staattisia venytyksiä sekä vahvistavat aktiivisia tukilihaksia. Tunnilla voidaan käyttää erilaisia välineitä. Tunti soveltuu kaikille jotka pystyvät tekemään liikkeet lattiatasossa. Ota mukaan oma alusta, juomapullo ja pyyhe.

Kuntorykkeily ★★

Hauskaa, tehokasta ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Kuntorykkeily nostaa kuntoa monipuolisesti ja parantaa kehonhallintaa. Erityisen hyvää se tekee istumatyötä tekeville ihmisille, jotka kärsivät niskahartiaseudun ja selän ongelmista. Kuntorykkeily sopii hyvin myös niille, jotka eivät innostu jumpan askelkuvioista, mutta kaipaavat ohjaajan kannustusta ja ohjausta. Lisäksi se antaa mukavaa vastusta haasteita kaipaaville, koska siinä pystyy kehittämään itseään monipuolisesti.

Kuntojumppa aloittelijoille ★

Tunti koostuu yksinkertaisista liikkeistä ja raskautasoa voi ohjaajan antamalla vaihtoehtoisilla liikkeillä itse säädellä. Tunnilla pyritään parantamaan lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Mukavan musiikin tahdissa saadaan myös sykettä nostettua ja hieman hikeä pintaan, kuitenkin oma kunto huomioiden. Varusteeksi riittää joustava vaatetus, halutessa sisälenkkarit ja juomapullo. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat vasta aloittamassa liikuntaa.

Rasvanpoltojumppa ★★

Jumpassa harjoitetaan monipuolisesti koko kehoa omalla painolla sekä välillä välineitä hyödyntämällä. Tunnilla tehdään helppoja liikkeitä ilman hyppyjä. Totuus on, että liikkuminen kiihdyttää rasvan palamista. Jumppa sopii työikäisille naisille ja miehille, kokoon tai kuntoon katsomatta.

RVP ★★+

Toiminnallisella reisi-vatsa-pakara tunnilla keskitymme edellä mainittujen lihasryhmien parantamiseen, omaa kehonpainoa tai erilaisia liikuntavälineitä käyttäen. Tunnilla pidetään sykettä yllä, teemme monipuolisesti erilaisia lihasliikkeitä, unohtamatta kuitenkaan hyvää fiilistä! Tunti sopii niille, jotka haluavat jo hieman haasteita treenaukseen.

Seniorijumppa ★★

Monipuolista kuntojumppaa välineillä ja ilman. Liikunta antaa vireyttä mieleen ja kehoon. Jumpassa kehitetään aerobisen kunnon lisäksi lihaskuntoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Seniorijumpassa jumpataan ilman suorituspainetta, hyppyjä tai vaikeita askelsarjoja.

Seniorikuntosali ★★

Kuntosaliharjoittelu ylläpitää lihaskuntoa, kehittää koordinaatiota ja tasapainoilua. Ennen harjoittelun alkua ohjaajan johdolla valmistellaan keho harjoittelua varten alkulämmittelyllä ja tunnin lopuksi lihaksia palauttava loppuvenyttely.

Seniorikuntosali ★

Ryhmään voi tulla vaikka ei ole aikaisempaa kokemusta kuntosalilla harjoittelusta, soveltuu kaikille seniori-ikäisille. Kuntosalilla on yhteiset ohjatut alkulämmittely ja loppuvenyttely, muutoin kuntosali on omatoiminen. Ohjaaja on paikalla antamassa vinkkejä uusista liikkeistä, opastamassa turvallista tekniikkaa ja haastamassa kokeilemaan myös tasapainoharjoitteita. Kuntokeskus Balanssi Vihdin Kirkonkylän ja Ilona Liikunnan tiloissa.

Seniorikuntopiiri ★★

Kuntopiirissä käytetään kuntosalilaitteita, vapaita painoja, omaa kehoa ja muita liikuntavälineitä monipuolisesti. Harjoittelu on tehokasta ja se ylläpitää lihas- ja kestävyyskuntoa. Aloitetaan lämmittelyllä ja lopetetaan harjoittelu venyttelyliikkeillä.

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.

Toiminnallinen kehonhuolto ★★

Tunti on nimensä mukaan jotain muuta kuin vain pitkäkestoisia staattisia venytyksiä. Tuntiin kuuluu kevyt alkulämmittely ja sen jälkeen tehdään dynaamisia venytyksiä ja huolletaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Tunneilla voidaan käyttää myös apuvälineitä. Tunti sopii ikään, kokoon ja sukupuoleen katsomatta aktiiviliikkuja aloittelijoihin.

Työikäisten kuntosali ★★

Tunnilla kehitetään ja ylläpidetään koko vartalon lihaksia. Harjoittelu on pääsääntöisesti kiertopohjaista harjoittelua. Käytämme vaihtelevasti vapaita painoja, lihasvoima- sekä aerobisia laitteita.

Ulkotreeni ★

Ulkotreeni ryhmässä tehdään erilaisia lihaksia vahvistavia liikkeitä liikkeen ohella. Käytämme monipuolisesti erilaisia liikuntavälineitä kuten lumikenkiä, kiviä, rappusia, sauvoja ja kahvakuulia. Tunnin päätteeksi venyttelemme käytetyt lihakset. Kokoon tuleminen Vihdin uimahallin edessä.

Ylävartalotreeni ★

Harjoittelussa treenataan ylävartalonlihaksia, jotta kivut ja jumit vähentyisivät ja krooppaan saataisiin lisää vetreyttä. Kireitä lihaksia venytetään ja heikkoja vahvistetaan.

Soveltavan liikunnan kuvaukset

Kevennetty kuntosali ★

Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä laitteisiin opastuksen. Tunneilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Jokainen kuntoilee omaa kehoaan kuunnellen. Ota mukaan oma alusta, vesipullo ja pieni pyyhe. Ryhmä on tarkoitettu sydänsairaille, reumaatikoille, diabeetikoille, ylipainoisille, syöpäsairaille, astmaa ja keuhkohtaumaa sairastaville.

Neurologinen kuntosali ★

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

Veteraani kuntosali ★

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

Hyvän mielen passi – ryhmien kuvaukset

Hengityssairaiden kuntosali ryhmässä alussa kroppa lämmitellään kevyesti laitteilla, keppijumpalla tai omalla keholla tehtävillä liikkeillä. Ryhmässä jokainen kuuntelee omaa kehoa ja liikkuu sen mukaisesti. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille joilla on jokin hengityssairaus, saat vertaistukea ryhmässä.

Kehonhuolto ryhmissä harjoitetaan keskivartalon hallintaa, ylläpidetään tasapainoa, nivelten liikkuvuutta ja tehdään erilaisia hengitysharjoituksia.

Kuntojumppa on monipuolista jumppaa omalla kehon painolla tehtynä tai eri välineitä käyttäen mm. kuminauha, keppi ja pilatespallo.

Ukkojumppa ryhmässä tehdään monipuolista kuntojumppaa välineillä tai ilman. Toiminta tukee sosiaalista kanssakäymistä. Ota mukaasi jumppapatja, juomapullo ja pieni hikipyyhe. Ryhmä on tarkoitettu miehille.

Sport Action 18 – 29v. on monipuolista liikuntaa sisällä ja ulkona. Osanottajat pääsevät vaikuttamaan sisällön suunnitteluun.

Tuolijumppa Siirilässä 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.

Tuolijumppa ViaDia Senioritalossa on monipuolista jumppaa istuen tai seisten, tuolia apuna käyttäen. Mukavan musiikin tahdissa harjoitamme lihaskuntoa ja tasapainoa, venyttelyjä unohtamatta.



Jumppapatja.

TILATTU OHJAUSTOIMINTA

Henkilökohtainen kuntosaliohjaus ja -ohjelma

Alkukeskustelu, henkilökohtainen ohjelma ja laiteopastus. Varaa aika työnjohdollinen liikunnanohjaaja pekka.leinonen@vihti.fi tai 044 4675 378.

Henkilökohtainen uintiohjaus ja -ohjelma

Henkilökohtainen ohjaus altaassa sekä asiakkaan toiveiden ja tavoitteiden mukainen uintiohjelma. Varaa aika vesiliikunnanohjaaja anne-mari.karajamies@vihti.fi tai 044 7674 691.

Syntymäpäivät

Haluaisitko järjestää lapsellesi liikunnallisen syntymäpäivän? Järjestämme yksilöllisiä juhlia synttärisankarin toiveita kuunnellen. Paikalla tulee olla vähintään yksi huoltaja koko tapahtuman ajan. Hinta sis. ohjelman, ohjaajan ja erikseen sovitut tilat. Ryhmän koko 10hlö. Toimintaa on mahdollista järjestää koulujen lomaviikkojen aikana.

Tiedustelut työnjohdollinen liikunnanohjaaja pekka.leinonen@vihti.fi tai 044 4675 378.



Ilmapalloja altaassa.

Yrityслиikunta

Virkistykseen ja yhteisöllisyyden ympärille rakennettu päivä, ohjelma suunnitellaan yhdessä vastaamaan tilaajan tarpeita. Hinta määräytyy tilatun ohjelman sisällön mukaan. Tiedustelut liikuntakoordinaattori meri.viljanen@vihti.fi tai 044 4675 341.

OHJATUT LUONTORETKET

Luonnossa liikkumisesta seuraa yksinkertaisesti terve ja hyvä olo ja se vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Parhaimmillaan luonnossa liikkuminen lisää elinvoimaa, elämänlaatua ja onnellisuutta merkittävästi.

Tavoitteenamme on innostaa ihmiset liikkumaan ja oleilemaan luonnossa useammin ja pidempään. Luonnossa liikkuminen aktivoi ihmisiä ja edistää terveyttä, iästä ja kunnosta riippumatta.

Ilmoittautuminen retkille tapahtuu sähköisesti osoitteessa www.vihti.fi/ilmoittautumiset.

- Voit ilmoittautua kerralla useammalle retkelle, **ilmoittautuminen avautuu 2.8.2021 klo 12.00 ja sulkeutuu 12.9.2021 klo 20.00.**
- Voit ilmoittautua jokaiseen retkeen erikseen, ilmoittautumiset sulkeutuvat aina edellisen viikon keskiviikkona klo 12.00 ellei toisin mainita.
- Muistathan tehdä peruutuksen sähköpostilla edellisen viikon keskiviikkoon klo 12.00 mennessä.
- Vihdin luonto tutuksi retket ovat maksuttomia.
- Lähiretkien osallistumismaksu on 5,00€ ja kauemmaksi suuntautuvien retkien osallistumismaksu on 10,00 – 50,00€.
- Osallistumismaksut maksetaan käteisellä ja tasarahalla retken johtajalle retkelle lähdeäessä.
- Lisäkustannuksia tuovat mm. kimpakyydit, majoittuminen, ruokailut, välinevuokrat, lauttamatkat.
- Ilmoittautuneille lähetetään sähköpostilla tarkemmat infot lähtöpaikasta, maksukäytännöistä, varusteista ja aikataulusta.
- Arki-illan retkille lähtö tapahtuu klo 17.00 ellei toisin ilmoiteta.
- Järjestäjällä on oikeus tehdä muutoksia.
- Lisätietoja antaa liikuntakoordinaattori [meri.viljanen\(at\)vihti.fi](mailto:meri.viljanen(at)vihti.fi) tai 044 4675 341.
- Lue lisää Vihdin luontokohteista: www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/retkeily-ja-ulkoilu/

Vihdin luonto tutuksi opastetuilla retkillä

Syksy 2021

Ma 9.8. Kahden lammen kierros (n. 4km), Vaakkoin ulkoilualue
Vaikeustaso: keskivaativa-vaativa, kesto 2h > **ilmoittautuminen 2.8.2021 asti**

To 16.9. Kolmoislammien kierros (n. 8km), Nuuksion kansallispuisto
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 3-4h

Pe 1.10. Henrikinpolku (3,4km), Vihtijärvi
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 2h

Kevään 2022 tarkemmat ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin. Ilmoittautuminen avautuu joulukuussa 2021.

Helmikuu Heinälammien patikka (n. 2,5km), Nummela
Vaikeustaso: helppo – keskivaativa, kesto 1-2h

Maaliskuu Soidinkierros (4km), Nuuksion kansallispuisto
Vaikeustaso: helppo, kesto 2-3h

Huhtikuu Komiharjun patikka (3-8km), Vihtijärvi
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 2-4h

Toukokuu Lummukas – Syvä-Antias patikka (n. 6,3km), Nuuksion kansallispuisto
Vaikeustaso: helppo – keskivaativa, kesto 3h



Nuukiossa patikalla
kesällä 2020.

Suomen luontokohteet tutuiksi opastetuilla retkillä

Syksy 2021

25. – 26.9. Karhunperänrahkan ls.alue ja Paimion retkeilyreitit, Paimio/Marttila
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 2vrk

30.10. Rissalan Metsäpolku (n. 4km) ja ruukki, Fiskars
Vaikeustaso: helppo-vaativa, kesto 3-4h

20.11. Toivikkeen ulkoilualue (n. 7km), Karkkila
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 3-4h

4.12. Mustavuoren ls.alue (n. 5km), Helsinki
Vaikeustaso: helppo-keskivaativa, kesto 3h

*Kevään 2022 retkien tarkemmat ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin.
Ilmoittautuminen avautuu joulukuussa 2021.*

Tammikuu Kasavuoren luontopolku (n. 5km), Kauniainen
Vaikeustaso: helppo, kesto 3h

Helmikuu Isosuon patikka (n. 5km), Klaukkala
Vaikeustaso: helppo-keskivaativa, kesto 3h

Maaliskuu Uttelan luontopolku (4km), Helsinki
Vaikeustaso: helppo, kesto 2-3h

Huhtikuu Tremanskärrens ls.alue (n. 5,5km), Espoo
Vaikeustaso: helppo, kesto 3h

Toukokuu Petäjäsuon retkeilyreitit ja Kukuljärven vaellusreitti, Kotka/Ruotsinpyhtää
Vaikeustaso: keskivaativa-vaativa, kesto 2vrk

Kesäkuu Tulliniemen luontopolku (n. 8km), Hanko
Vaikeustaso: helppo, kesto 4-5h

Perheiden luontoretket

Perheiden luontoretket on tarkoitettu koko perheen yhteiseksi kokemukseksi. Luonnossa liikkuminen yhdessä perheen kanssa edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä kehittää muun muassa motorisia taitoja ja luontokäsitystä.

Retkillä tutustutaan retkeilyn perusteisiin hauskojen leikkien ja tehtävien kautta. Retkien ohjelma muokataan osallistuvien lasten iän mukaan sopivaksi. Huomioitathan ohjeelliset ikärajat, jotta retket olisivat mielekkäitä kaikille osallistujille. Nuorimmille lapsille kannattaa ottaa mukaan esimerkiksi kantoreppu, mikäli lapsi ei ole tottunut pidempiin kävelymatkoihin. Retket ovat maksuttomia.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja hankeryöntekijä liisa.malmberg@vihti.fi tai 044 4675 376.

Mainitse ilmoittautuessa perheen yhteystiedot, kuinka monta aikuista/lasta perheestänne osallistuu retkelle sekä lasten iät.

21.8.2021 Saarilampi, Nuuksion k.puisto Ikäsuositus: 4-8-vuotiaat perheineen. Vaikeustaso: helppo-keskivaativa, kesto 2-3h.	Ilmoittautuminen 16.8. mennessä
---	---------------------------------

14.9.2021 Nummelanportin kosteikko Ikäsuositus: 2-6-vuotiaat perheineen, voi tulla myös lastenvaunujen kanssa. Vaikeustaso: helppo, kesto 1-2h.	Ilmoittautuminen 8.9. mennessä
---	--------------------------------

9.10.2021 Palakosken ulkoilualue Ikäsuositus: 6-10-vuotiaat perheineen. Vaikeustaso: Vaativa, kesto 2-3h.	Ilmoittautuminen 4.10. mennessä
---	---------------------------------

13.11.2021 Salmen ulkoilualue Ikäsuositus: 3-6-vuotiaat perheineen. Vaikeustaso: helppo – keskivaativa, kesto 2-3h.	Ilmoittautuminen 8.11. mennessä
---	---------------------------------

4.12.2021 Kaarniaispolku, Nuuksion k.puisto Ikäsuositus: 5-8-vuotiaat perheineen. Vaikeustaso: helppo – keskivaativa, kesto 2h.	Ilmoittautuminen 29.11. mennessä
---	----------------------------------

LIIKUNTANEUVONTA

Jos liikkumisen määrä on liian vähäinen ja motivaatio liikkumiseen hukassa voi apu löytyä liikuntaneuvonnasta. Liikuntaneuvonta antaa tukea liikkumisen turvalliselle aloitukselle ja auttaa sopivan liikuntamuodon löytämisessä.

Tarjoamme maksutonta liikuntaneuvontaa ja maksullista liikuntalähetetoimintaa.

Liikuntaneuvonta

Tavoitteena on löytää asiakkaiden toiveiden ja rajoitteiden puitteissa sopivia tapoja liikkumiselle. Liikuntaneuvoja ohjaa yhden valitun (uinti, vesijuoksu, kuntosali, ulkoliikunta) liikuntakerran asiakkaan toiveiden mukaisesti. Liikuntaneuvonta on maksutonta.

Varaa aika
erityisliikunnanohjaaja Maija Huhta 0500 818 014 torstaisin klo 12.00 – 13.00.

Liikuntalähetete

Tavoitteena on ohjata terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia omatoimiseen arkiliikunnan pariin sekä käyttämään liikuntaa lääkkeenä. Lähetemaksu 20,00€ sis. 1-2 tapaamista liikuntaläheteneuvojan kanssa sekä ravinto- ja liikuntavinkit.

Liikuntalähetteen voi saada, jos

- asiakkaalla on tuki- ja liikuntaelinten pitkäaikainen vaiva
- asiakkaalla on jokin sairaus, mm. reuma
- asiakas on ylipainoinen
- lähetettä ei voi kirjoittaa uudestaan heti vanhan päätyttyä > noin 1v. karenssi
- kahta etuutta ei voi olla päällekkäin samanaikaisesti

Varaa aika
liikuntakoordinaattori Meri Viljanen 044 4675 341 tai [meri.viljanen\(at\)vihti.fi](mailto:meri.viljanen(at)vihti.fi).

Liikuntalähetekumppaneita ovat Ilona Liikunta, Kuntokeskus Balanssi, OtaVoima osk, Perusturvakuntayhtymä Karviainen, Vihdin kk Liikkujan Apteekki ja Vihdin nuorisopalvelut.

TAPAHTUMAT, TEEMAPÄIVÄT JA -VIIKOT

Oman Elämänsä Urheilija – Urheilijan syömishäiriökäyttäytymisen luennot

Usean urheilijan syömiskäyttäytyminen häiriintyy urheilu-uran aikana tai sen jälkeen. Osa heistä sairastuu syömishäiriöön, jolla voi olla vakavia ja kauaskantoisia vaikutuksia terveyteen. Tämän vuoksi Syömishäiriökeskus on käynnistänyt Oman Elämänsä Urheilija -projektin, joka pyrkii ennaltaehkäisemään urheilijoiden syömishäiriökäyttäytymistä.

Urheilijoilla häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on yleisempää kuin muussa väestössä. Häiriintynyt syöminen ja siihen liittyvä energian- ja ravintoaineiden puutteellinen saanti vaikuttaa nopeasti urheilijan suorituskykyyn, palautumiseen, kehittymiseen ja terveyteen. Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on aina riskitekijä varsinaisen syömishäiriön kehittymiseen.

Oman Elämänsä Urheilija -projektin työntekijät Maria Heikkilä (ETT, projektipäällikkö) ja Jouni Kuivalainen (projektikoordinaattori) saapuvat Vihtiin 3.11.2021.

Nuorten urheilijoiden luento

Luennon pääteemoina ovat:

- monipuolinen ja riittävä urheilijan ravitseminen
- urheilijan ajanhallinta
- urheilijan kehonkuva

Valmentajien ja vanhempien luento klo 17.30

Luennon pääteemoina ovat:

- Kuinka tunnistan nuoren syömishäiriökäyttäytymisen?
- Miten otan asian esille nuoren kanssa?
- Kuinka tuen nuorta nyt ja jatkossa?



Pohjois-Norjan rannikkoreitit – luentotilaisuus 2.3.2022 klo 18.00

Tervetuloa maksuttomaan luentotilaisuuteen, jossa Harri Ahonen kertoo Pohjois-Norjan rannikkoreiteistä Vihdin lukion auditoriossa (Hiidenvedentie 3, Nummela).

Harri Ahonen (s. 1976) on käynyt vaeltamassa Skandinavian erämaissa yli kymmenen vuoden ajan. Hän on myös asunut Norjassa monta vuotta ja tutustunut siellä paikalliseen vaelluskulttuuriin. Kirjan upeat kuvat ovat Harrin vaelluksilla vuosien varrella ottamia.



Sommaröya, Pohjois-Norja.

Harri Ahosen teokset

Pyhän Olavin retkeilyreitit, Etelä-Scandinavian vaellusreitit, Pohjois-Norjan rannikkoreitit, Keski-Scandinavian vaellusreitit ja Pohjois-Scandinavian vaellusreitit.

Tapahtumien, teemapäivien ja -viikkojen yksityiskohtaisemmat ohjelmat löydät lähempänä tapahtuman ajankohtaa osoitteista www.vihti.fi/liikunta ja <https://www.facebook.com/vihliikuntapalvelut>

Syksy 2021

- | | | |
|-------------|--|-------------------|
| 28.8. | Suomen luonnonpäivä, #luonnonpäivä | |
| 16. – 22.9. | Liikkujan viikko – Arjen matkoista terveyttä ja hyvää mieltä | |
| 20. – 26.9. | Muistiviikko | |
| 28.9. | Valtakunnallinen #seurapaitapäivä – pue järjestövaate/asuste päällesi | |
| 1. – 31.10. | Ui elämäsi kuntoon – uintikampanja
Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela | |
| 4. – 10.10. | Vanhusten viikko – Luonto antaa voimaa | |
| 12.11. | Hyvinvointi-ilta miehille
Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela | klo 18.00 – 21.00 |
| 17.12. | Pikkujoulu – uinti
Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela | klo 12.00 – 20.00 |

Kevät 2022

- | | | |
|------------|--|-------------------|
| 27.1. | Puhtaan liikunnan puolesta – päivä | |
| 1. – 31.3. | Ui elämäsi kuntoon – uintikampanja
Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela | |
| 7.3. | Hyvinvointi-ilta naisille
Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela | klo 18.00 – 21.00 |
| 21.3. | Maailman metsäpäivä, #IntlForestDay | |
| 22.3. | Maailman vesipäivä, #WorldWaterDay | |
| 6.5. | Älä laihduta – päivä, #älälahduta365 | |
| 10.5. | Valtakunnallinen #unelmienliikuntapäivä | |
| Toukokuu | Älä laihduta – päivä
Uimataito – viikko
Valtakunnallinen pyöräily – viikko | |

VIHDIN VITONEN – koko perheen ulkoilutapahtuma

Vihdin Vitonen on maksuton ulkoilutapahtuma. Tapahtuma sisältää perinteisen 5km lenkin lisäksi monenlaista muuta tekemistä koko perheelle.

Vihdin Vitonen järjestetään Vanjärvellä yhteistyössä Vanjärvi-seura ry:n kanssa Liikkujan viikolla syyskuussa, mikäli korona pandemia sen sallii. Muuten tapahtuma siirtyy keväälle 2022.

Tarkempi ohjelma ja aikataulu julkaistaan lähempänä ajankohtaa.

Haemme yhteistyökumppaneita ympäri vuoden. Lisätietoja antaa erityisliikunnanohjaaja Maija Huhta [maija.huhta\(at\)vihti.fi](mailto:maija.huhta(at)vihti.fi) tai 0500 818 014



Vanjärven aamu-usva elokuussa 2020.

VIHTI RACE

Vihti Race on polkupyörätapahtuma, joka esittelee Vihtiä ja sen lähialueita. Joukkueiden tehtävänä on löytää vihjeiden ja karttojen avulla rasteille missä he suorittavat erilaisia toiminnallisia ja tietoihaisia tehtäviä. Pakollisten tehtävien lisäksi matkan varrella on myös kylmäreasteja, jotka ovat vapaaehtoisia.

Seikkailu on pituudeltaan 24h ja se jakaantuu 3.etappiin, jotka ovat kestoltaan noin 6h.

Vihti Race

- 7. – 8.8.2021 ilmoittautuminen 10.5. – 13.6.2021
- 12. – 14.8.2022 ilmoittautuminen 9.5. – 12.6.2022 All Star 10v.

Joukkueet koostuvat kolmesta henkilöstä.

- Osallistumismaksu sis. majoituksen, ruoat, materiaalit
 - 2021 on 120,00€/joukkue
 - 2022 on 150,00€/joukkue
- Mukaan mahtuu 50 joukkuetta (150hlö).
- Seikkailu järjestetään, jos mukana on vähintään 30 joukkuetta retki- ja/tai seikkailusarjoissa.
- Mikäli sarjassa on alle seitsemän (7) joukkuetta tullaan sarjat yhdistämään.

Haemme yhteistyökumppaneita ympäri vuoden. Lisätietoja antaa liikuntakoordinaattori Meri Viljanen [meri.viljanen\(at\)vihti.fi](mailto:meri.viljanen(at)vihti.fi).



VERTAISOHJAAJAT

Vertaisohjaajat ovat Vihdin liikuntapalveluiden kouluttamia vapaaehtoisia ohjaajia. Vertaisohjaajina liikuntapalveluissa toimivat tällä hetkellä lähiliikuttajat ja lähimmäisenliikuttajat. Lisätietoja erityisliikunnanohjaaja [majja.huhta\(at\)vihti.fi](mailto:majja.huhta@vihti.fi) tai 0500 818 014.

Ilmoittaudu mukaan tilaisuuksien, tapahtumien tai lomatoiminnan vertaisohjaajaksi. Lisätiedot liikuntakoordinaattori [meri.viljanen\(at\)vihti.fi](mailto:meri.viljanen@vihti.fi).

Lähiliikuttajat

- Ohjaavat erilaisia liikuntaryhmiä ympäri Vihdin kuntaa.
- Ryhmät on tarkoitettu kaikille kunnan asukkaille.
- Ryhmät kuuluvat Hyvän Mielen Passi – ryhmään, kts. s. 25.

Lähimmäisenliikuttaja

- Auttaa yksinasuvia ikäihmisiä tai pitkäaikaissairaita liikkumaan ulkona kodin lähiympäristössä.
- Työ on vapaaehtoista toisen auttamista/avustamista sinulle sopivana päivänä kerran tai useammin viikossa.



Sormilla tehty sydän, josta auringon säteet pilkottavat läpi.

MUISTITREENI – VERTAISOHJAAJAKSI

”Ilman muistia ei olisi identiteettiä tai elämänhistoriaa, läheisimmätkin ihmiset pysyisivät tuntemattomina ja käsitys maailmasta olisi vain havaintojen virtaa, jota olisi vaikeaa ymmärtää.” (Muistiliitto 2017)

Vihdin Liikuntapalvelut kehittää toimintaansa. Etsimme muistin ylläpitämisestä kiinnostuneita vapaaehtoisia toimimaan uusissa Muistitreenei-ryhmissä. Vapaaehtoisena ohjaajana saat vaikuttaa ryhmän järjestämiseen laajalti, esimerkiksi järjestämispaikkaan ja -aikaan sekä tapaamisten sisältöön. Tukenasi toimii liikuntapalveluiden hanketyöntekijä.

Vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille järjestetään koulutus keskiviikkona 6.10.2021 kello 9.00 – 13.00 ViaDia Senioritalon tiloissa Nummelassa.

Koulutus on maksuton ja se sisältää materiaalit sekä keittolounaan. Koulutuksessa käsitellään muun muassa muistisairauksia, muistin harjoittamista ja ylläpitämistä sekä muistisairaahan kohtaamista.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 30.9.2021 mennessä sähköpostitse osoitteeseen [liisa.malmberg\(at\)vihti.fi](mailto:liisa.malmberg@vihti.fi) tai 044 4675 376.

Mukaan mahtuu kahdeksan ensimmäistä. Mainitsethan ilmoittautuessasi, mikäli noudatat erityisruokavaliota.



EDUT

Potilasjärjestöt ja omaishoitajat

Uintiedun hinta on sama kuin alennetun ryhmän hinta, etu on voimassa 10.8.2021 – 17.6.2022. Edun käyttäminen edellyttää oman rannekkeen hankkimista liikuntapalveluiden kassalta 6,00€ hintaan. Rannekkeeseen tulee ladata vähintään 10krt/voimassa 1v. latauksesta.

Superseniorit +68v.

Etua on tarkoitettu ainoastaan Vihdissä asuville kuntalaisille. Edun käyttäminen edellyttää oman rannekkeen hankkimista liikuntapalveluiden kassalta 6,00€ hintaan. Väärinkäytöstä peritään 30,00€ sakkomaksu.

- Maksuton uintietu on voimassa arkisin 10.8.2021 – 17.6.2022 klo 12.00 – 16.00. Uimaan pääsee klo 15.30 saakka. Huomaathan, että altaasta tulee poistua klo 16.00 mennessä.
- Maksuton kuntosalietu on voimassa Vihdin liikuntapalveluiden yleisövuoroilla Vihdin kuntosalilla 10.8.2021 – 31.7.2022.

Uintikortti – perheille

Kortin tarkoituksena on saada koko perhe liikkumaan yhdessä. Kortti on voimassa ostopäivästä 1kk, jona aikana perhe voi uida niin paljon kuin ennättää. Uintikortteja voi ostaa liikuntapalveluiden kassalta. Hinta 30,00€ + 6,00€/ranneke (asiakkaiden tulee ostaa tarvittavaa määrä rannekeita perheen koosta riippuen). Uintikortti on voimassa vain liikuntapalveluiden kassan ollessa avoinna, kts. aukioloajat s. 8.

Vesihiihi

5lk ja 8lk lasten ja nuorten maksuton uintietu on voimassa 30.8.2021 – 1.6.2022. Edun käyttäminen edellyttää oman rannekkeen hankkimista liikuntapalveluiden kassalta 6,00€ hintaan. *Vesihiihikortin käyttö edellyttää uimataidon = henkilön kykenee uimaan yhtäjaksoisesti vähintään 25m syvässä altaassa.*

Lisäohjeet löydät Wilmasta lukukauden alettua.

LIIKUNTATILAT JA -ALUEET

VIHDIN KUNTOSALIN YLEISÖVUOROT

Hiidenvedentie 3, Nummela

Maksulliset yleisövuorot

Maanantai – Perjantai klo 5.00 – 7.30 ja klo 15.00 – 20.00
Lauantai – Sunnuntai klo 5.00 – 9.00 ja klo 16.00 – 20.00

20. – 21.6.2022 kuntosalilla on suursiivous ja se on poissa käytöstä.

Kuntosalin hinnasto

Kertakäynnit

Aikuiset	5,00€	
Alennettu ryhmä	2,70€	(15-18v., opiskelija, eläke, työtön)
Yli 68v.	-----	(yleisövuoroilla)
Yhdistelmä (uinti + ks)	8,00€	(käytettävä ostopäivänä)

Kuntosalin käyttö kertamaksulla on mahdollista liikuntapalvelun kassan aukioloaikoina.

Kuukausimaksu rannekkeella

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

Kuntosaliranneke, henkilökohtainen 6,00€

Sarjalataukset	10krt	20krt	50krt
Aikuiset	45,00€	85,00€	200,00€
Alennettu ryhmä	27,00€	54,00€	135,00€
12kk lataus	280,00€		

Sarjalataukset ovat voimassa 12kk latauspäivästä. Latauksia ei makseta takaisin tai vaihdeta muuhun tuotteeseen/palveluun.

Ohjeistus

- Huomioi, että kuntosalin yleisövuoroille voi tulla muutoksia.
- Rannekkeen voi ladata halutulle aikavälille tai käyntikertoina.
- Rannekkeettoman henkilön sisään päästämistä seuraa varoitus ja mahdollinen rannekkeen sulkeminen. Väärinkäytöstä peritään 30,00€ sakkomaksu.
- Kuntosali on käytössä klo 5.00 - 22.00.
- Asiakas on velvollinen maksamaan aiheuttamansa vartiointikeskuksen hälytysmaksun.

Viikot 38 – 15

Maanantai	klo 15.00 - 16.30	alle 12v. mailalliset
Tiistai	klo 15.00 - 16.30	mailattomat
Keskiviikko	klo 15.00 - 16.30	mailalliset
Torstai	klo 15.00 - 16.30	mailattomat
Perjantai	klo 15.00 - 16.30	mailattomat
Sunnuntai	klo 12.30 - 14.00	mailattomat

TILAVARAUKSET JA LIIKUNTAPAikkojen KUNNOSSAPITO

Liikuntatilojen ja -alueiden varauksia ja kunnossapitoa hoitaa Infra- ja tukipalvelut / tilapalvelut ja kunnallistekniikka.

Vihdin liikuntapaikat löydät > www.liikuntapaikat.fi/lipas

Tilavaraukset

Tilavaraussuunnittelija

 Wolfgang Ehgartner 044 0421 186, [tilavaraukset\(at\)vihti.fi](mailto:tilavaraukset(at)vihti.fi)
www.vihti.fi/liikuntatilojen-ja-alueiden-varaukset
Liikuntapaikkojen ja -alueiden huolto

Liikuntapaikkamestari

 Tero Nevala 044 0421 356, [tero.nevala\(at\)vihti.fi](mailto:tero.nevala(at)vihti.fi)

Liikuntapaikkojen ja alueiden kunnossapito

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 liikuntapalveluiden internetsivuilta toimitathan tarvittavat tiedot sähköpostilla liikuntakoordinaattorille [meri.viljanen\(at\)vihti.fi](mailto:meri.viljanen(at)vihti.fi).

MENESTYNEET URHEILIJAT
Menestyneiden Puisto

Puisto on tarkoitettu vihtiläisille kiitokseksi, muistoksi ja kannustukseksi. Uusia puita puistoon istutetaan säännöllisesti. Kunnialaatta jokaisen puun kohdalla kertoo menestyjien saavutuksista. Puulajien valinnoissa pyritään kuvastamaan palkittuja henkilöitä. Tarkemmat vuosittaiset infot löydät osoitteesta www.vihti.fi ajankohtaiset osiosta.



Menestyneiden Puistossa syksyllä 2020.

Menestyneiden urheilijoiden ilmaisetu

Anomuksen ilmaisedusta seuran menestyneille urheilijoille tekee seuran puheenjohtaja. Urheilijasta ilmoitetaan nimi, kilpailut, sijoitukset, laji(t) sekä urheilijan yhteystiedot [lomakkeeseen](#).

Vuoden liikuntateko

Esityksen tulee koskea tekoa, jolla on merkittävä vaikutus vihtiläiseen liikuntakulttuuriin. [Ehdotukset perusteluineen toimitetaan 31.5.2022 mennessä](#).

KUNNANMESTARUUSKILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN

- 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



Kunnanmestaruusmitalit.

- Järjestävän tahon tulee saada Vihdin liikuntapalveluilta vahvistus ennen kuin kunnanmestaruusnimeä ja mitaleja voidaan käyttää.
- Kilpailun pelastussuunnitelma tulee lähettää pelastuslaitokselle ja liikuntapalveluiden liikuntakoordinaattorille 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 liikuntakoordinaattorille kilpailun tulokset, osallistujien ja toimitsijoiden lukumäärät.
- Kilpailusta jääneet ylimääräiset mitalit tulee palauttaa Vihdin liikuntapalveluille. Mitaleissa toivotaan käytettävän taakse liimattavia tarroja, ei kaiverrettua tekstiä.

Lisätiedot liikuntakoordinaattori [meri.viljanen\(at\)vihti.fi](mailto:meri.viljanen(at)vihti.fi)

LAINAVÄLINEET

Lainavälineet Vihdin liikuntapalvelut

Lainavälineet on tarkoitettu järjestöille.

- Varaukset tehdään Vihdin liikuntapalveluiden kassalle 09 4258 3179, ti – pe klo 14.00 alkaen.
- Varaukset tulee tehdä vähintään viikkoa ennen laina-aikaa.
- Varauksen yhteydessä sovitaan välineiden haku ja palautus.
- Kysy tarkemmat lainahinnat Vihdin liikuntapalveluiden kassalta uimahallilta.
- Alle 30,00€ varaukset maksetaan kassalle ja yli 30,00€ voidaan laskuttaa.
- Lainaja on velvollinen korvaamaan kadonneet tai rikkoutuneet välineet sekä vioittuneen liikuntakärryn.

Lainattavissa on mm. seuraavia liikuntavälineitä:

Asfaltticurling, frisbeegolf – kiekkoja, hankicurling, hiihtosuksia, jääpelimailoja, luistimia, retkiluistimia, mailoja, minisuksia, pihapelejä, pulkkia, liukureita, sauvakävelysauvoja, sisäcurling – settejä ja kypäriä.

Lisäksi lainaamme liikuntakärryä, jonka sisältö on määritelty kausien mukaan.

Lainavälineet Vihdin kirjasto

Lainaa Vihdin pääkirjastosta Nummelasta ja Vihdin kk kirjastosta omatoimiseen käyttöön erilaisia liikuntavälineitä.

Lainauksessa toimitaan kuten kirjalainauksessa:

- Lainaus kirjastokortilla
- Välineet tulee palauttaa laina-ajan päätyttyä
- Myöhästyneestä palautuksesta perittään viivästysmaksu

Riksapyörät

Kahta riksapyörää on mahdollista saada käyttöön maksutta, esim. ikäihmisten palvelutaloihin ja eri tapahtumiin mikäli järjestäjä on osallistunut pyöräkapteeni-koulutukseen. Mikäli liikuntapalvelut järjestää riksapyörän lisäksi kapteenin vuokraus on maksullista. Hinta 50,00€/krt.

YHTEYSTIEDOT

Liikuntapalvelut, Elinvoimakeskus

Vihdin kunnanvirasto, Asemantie 30 Nummela

Elinvoimajohtaja
Petra Ståhl 050 5766 256

Liikuntapäällikkö
Sari Sarpaneva 050 5920 415

Toimistos sihteeri
Kirsti Kalliokoski 044 0421 983

Liikuntakoordinaattori
Meri Viljanen 044 4675 341

Työnjohdollinen liikunnanohjaaja
Pekka Leinonen 044 4675 378

Erityisliikunnanohjaajat
Maija Huhta 0500 818 014
Sami Hakala-Bergman 044 7674 851

Liikunnanohjaajat
Taina Räikkönen 050 5285 379
Tuija Saari 044 7674 932

Vesiliikunnanohjaajat
Anne-Mari Käräjämes 044 7674 691
Sari Andersin 044 4675 342

Uimahallityöntekijä
Riitta Peltola 09 4258 3179

Hanketyöntekijä
Liisa Malmberg 044 4675 376

Sähköposti: etunimi.sukunimi@vihti.fi poikkeus taina.t.raikkonen

Internet: [Vihdin liikuntapalvelut](#) & Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

IG: [@vihdin_liikuntapalvelut](#) & [@vihdin_liikuntakoordinaattori](#)

Liikuntaraati muodostuu eläkeläisjärjestöjen ja muiden soveltavaa liikuntaa järjestävien järjestöjen liikuntavastaavista. Mikäli järjestölläsi on liikuntavastaava, ilmoitathan sen hanketyöntekijälle: liisa.malmberg@vihti.fi.

Liikuntaraati kootaan syksyllä 2021 ja se kokoontuu tarvittaessa. Liikuntaraatilaisten voivat itse vaikuttaa käsiteltäviin asioihin ja ehdottaa niitä. Raadissa voidaan käsitellä esimerkiksi järjestöjen liikuntatoimintaa, kehittämis ehdotuksia kunnan liikuntatarjontaan tai yhteistyö tapahtumia.

Soveltavan liikunnan yhdistysten liikuntavastaavat

Eläkeliitto Nummelan yhdistys ry
Lea Laurell, 044 2909 500 tai l.k.laurell50@gmail.com

Hiiden Omaishoitajat ry
Katja Sandholm, 044 9867 187 tai katja.sandholm@hiidenseudunomaishoitajat.fi

Nummelan Martat ry
Raili Luomala, 040 7044741 tai aakenus@gmail.com

Eläkeliiton Vihdin yhdistys ry
Kirsti Kirveskallio, 040 7039 491 tai kirsti.kirveskallio@hotmail.com

Länsi-Uudenmaan Hengitysyhdistys ry
Arto Ågren, 0500 585 913



Pyölinkallion patikalla
kesällä 2020.



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

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

"Onnistuminen on asenne.
Se on avoimuutta uusille ideoille,
halukkuutta kuunnella,
innokkuutta oppia, halua kasvaa ja
joustavuutta muuttua."

-BJ Gallagher

