
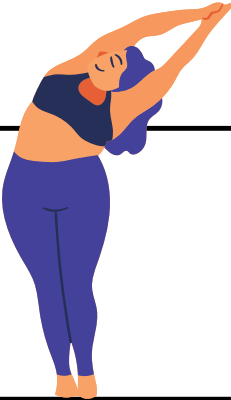
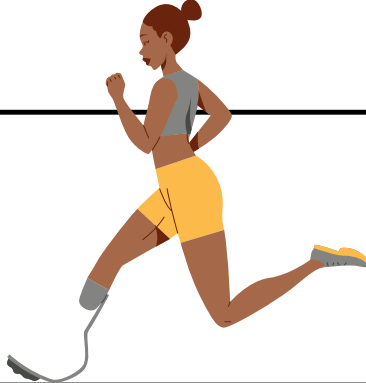
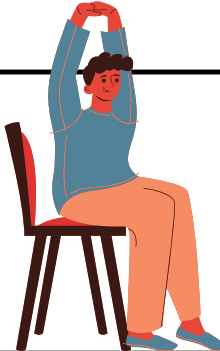



Aamu-päiväryhmät klo 8.00-15.00

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|---|--|---|--|---|
| |  | | <p>klo 8.30-9.15 Kehonhuolto Uimahallin liikuntatila Maija</p> | |
| <p>klo 9.15-10.00 Vesijumppa (matala) Tuija</p> | | <p>klo 9.00-10.00 Sydänsairaiden kuntosali Vihdin kuntosali Maija</p> | |  |
|  | | <p>klo 10.15-11.15 Kevennetty kuntosali Vihdin kuntosali Maija</p> | | |
| | |  | <p>klo 11.00-12.00 Kevennetty kuntosali Vihdin kuntosali Sami</p> | |
| <p>klo 13.30-14.30 Neurologinen kuntosali Vihdin kuntosali Sami</p> | | | <p>klo 11.00-12.00 Kehonhuolto Terveysaseman fyssari Lähiliikuttaja</p> | |
| | <p>klo 14.00-15.00 Kevennetty kuntosali Vihdin kuntosali Sami</p> | | <p>klo 14.00-15.00 Hengityssairaiden kuntosali Vihdin kuntosali Lähiliikuttaja</p> |  |

Kausiohjaukset

Syyskausi 29.8. – 2.12.2022, syyslomaviikolla 17–23.10. ei ohjauksia

Kevätkausi 9.1. – 28.4.2023, talvilomaviikolla 20.–26.2. ei ohjauksia

Joulukuussa sekä touko–elokuussa vaihtuvaa toimintaa.

Ilmoittautuminen

Avautuu 2.8.2022 klo 9.00 osoitteessa www.vihti.fi/ilmoittautumiset. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautuminen sulkeutuu 14.8.2022 tai kun paikat ovat täyttyneet. Mikäli et pääse tekemään ilmoittautumista netin kautta voit soittaa ti 2.8. klo 9.00–12.00 erityisliikunnanohjaajalle numeroon 044 7674 851.

Lisätietoja

Tiedustelut ja vapaiden paikkojen kyselyt ilmoittautumisajan umpeuduttua sähköpostilla liikunnanohjaus@vihti.fi.

Hyvän Mielen Passi-ryhmien ohjauskausi

- Syyskausi 5.9. – 2.12.2022
- Kevätkausi 9.1. – 5.5.2023, 20–26.2. ei ohjauksia
- Kausimaksu 20,00€
- Ohjaajina toimivat lähiliikuttajat
- Tarkistakaa aloittamisajankohdat nettisivuiltamme



www.vihti.fi/liikunta ja www.vihti.fi/ilmoittautumiset

FB: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Ryhmäkuvaukset:

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

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

Kehonhuolto

Tunnilla autetaan kehoa palautumaan rasituksesta, lisätään liikkuvuutta ja parannetaan kehonhallintaa. Tunnilla huolletaan kehoa monipuolisesti sekä aktivoimalla lihaksia että venyttelemällä. Tunnilla voidaan käyttää erilaisia välineitä. Tunti soveltuu kaikille, jotka pystyvät tekemään liikkeet lattiatasossa. Ota mukaan oma alusta, juoma pullo ja pyyhe.

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 reumaatikoille, diabeetikoille, ylipainoisille, syöpäsairaille, astmaa ja keuhkohtaumaa sairastaville.

Matalan veden jumppa

Helppoa ja hauskaa jumppaa matalassa vedessä välineiden kanssa ja ilman. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä naisille että miehille.

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.

Sydänsairaiden kuntosali

Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä laitteisiin opastuksen. Jokainen kuntoilee omaa kehoa kuunnellen. Ota mukaan oma vesipullo ja pieni pyyhe. Ryhmä on tarkoitettu sydänsairaille.

www.vihti.fi/liikunta ja www.vihti.fi/ilmoittautumiset

FB: [Vihdin liikuntapalvelut](#)