



# Soveltaavat liikuntaryhmät 2023-2024



<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>
<b>klo 9.15-10.00</b> <b>Kevennetty vesijumppa (matala)</b> <b>Vihdin uimahalli</b> <b>Tuija</b>			<b>klo 12.30-13.30</b> <b>Kevennetty kuntosali</b> <b>Vihdin kuntosali</b> <b>Maija</b>
<b>klo 13.30-14.30</b> <b>Neurologinen kuntosali</b> <b>Vihdin kuntosali</b> <b>Sami</b>	<b>klo 14.00-15.00</b> <b>Kevennetty kuntosali</b> <b>Vihdin kuntosali</b> <b>Sami</b>		<b>klo 14.00 - 14.30</b> <b>Maksuton tuolijumppa</b> <b>ViaDia Senioritalo</b> <b>Maija</b>
		<b>klo 16.30 - 17.15</b> <b>Moto-kerho 7-9v.</b> <b>Nummelan koulu</b> <b>Katja</b>	<b>klo 14.00-15.00</b> <b>Hengityssairaiden kuntosali</b> <b>Vihdin kuntosali</b> <b>Lähiliikuttaja</b>
		<b>klo 17.30 - 18.15</b> <b>Moto-kerho 4-6v.</b> <b>Nummelan koulu</b> <b>Sami</b>	
		<b>klo 18.30 - 19.15</b> <b>Moto-kerho 4-6v.</b> <b>Nummelan koulu</b> <b>Sami</b>	

## Kausiohjaukset

Syyskausi 28.8. - 15.12.2023 syyslomaviikolla 42 (16.-22.10.) ei ole ohjauksia

Kevätkausi 8.1. - 10.5.2024 talvilomaviikolla 8 (19.-25.2.) ei ole ohjauksia

## Ilmoittautuminen

Avautuu 1.8.2023 klo 9.00 osoitteessa [vihti.fi/ilmoittautumiset](http://vihti.fi/ilmoittautumiset).

Ilmoittautuminen sulkeutuu 20.8. tai kun paikat ovat täyttyneet.

Mikäli et pääse tekemään ilmoittautumista netin kautta voit soittaa 1.8. klo 9.00-12.00 erityisliikunnanohjaajalle numeroon 044 7674 851. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja ilmoittautuminen on sitova.

Vesijumppiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, mutta niihin tulee olla etukäteen ladattu ranneke.

## Lisätietoja

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

## Hyvän Mielen Passi-ryhmien ohjauskausi

- Syyskausi 28.8. - 15.12.2023 syyslomaviikolla 42 (16.-22.10.) ei ole ohjauksia
- Kevätkausi 8.1. - 10.5.2024 talvilomaviikolla 8 (19.-25.2.) ja 13 (25.3-1.4.) ei ole ohjauksia
- Kausimaksu 20,00€
- Ilmoittautuminen paikan päällä



## Ryhmäkuvaukset:

### **Hengityssairaiden kuntosali**

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

### **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.**

### **Kevennetty vesijumppa**

**Helppoa ja hauskaa jumppaa matalassa vedessä välineiden kanssa ja ilman. Liikkeet tehdään rauhallisesti ja kevennetysti. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä naisille että miehille.**

### **Moto-kerho 4-6v. ja 7-9v.**

**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.**

### **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.**