

Hyvän Mielen Passi - ryhmät 2024 - 2025



Ajankohtaista: www.vihti.fi/liikunta

Ilmoittautumiset: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Yhteystiedot:

uimahallin kassa 044 4675 295

erityisliikunnanohjaaja 0500 818 014

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
klo 10.00-11.00 Seniorijumppa Selin monitoimitalo Kati S.V. /lähiliikuttaja		klo 9.00-10.00 Keppijumppa/ kehonhuolto Työväentalo Rientola Irja H.		
klo 10.00-11.00 Maksuton Sauvakävely Kirkonkylän kyläaukio lähiliikuttaja	klo 10.00-11.00 Kehonhuolto Uimahallin liikuntatila lähiliikuttaja	klo 10.00-11.00 Keppijumppa/ kehonhuolto Työväentalo Rientola Irja H.	klo 12.00-12.45 Tuolijumppa Puistola Vihdin kk Taina	klo 10.00-11.00 Kehonhuolto Työväentalo Rientola lähiliikuttaja
	klo 14.00-14.30 Maksuton tuolijumppa Kirkonkylän kirjasto Taina		klo 14.00-14.30 Maksuton tuolijumppa ViaDia Senioritalo Maija H.	klo 10.00-10.30 Maksuton tuolijumppa Pääkirjasto Nummela Taina/vaihtuva ohjaaja
	klo 17.00-18.00 Kuntojumppa Ojakkalan koulu Irja M.	klo 13.15-14.00 Tuolijumppa Työväentalo Rientola Taina	klo 14.00-15.00 Hengityssairaiden kuntosali Vihdin kuntosali lähiliikuttaja	klo 11.15-12.15 Kehotietoinen tanssi Työväentalo Rientola Sirpa
	klo 19.00-20.00 Alkeispilates/ kehonhuolto Uimahallin liikuntatila Maija G.	klo 19.00-20.00 Ukkojumppa Nummelan koulu lähiliikuttaja		klo 19.00-20.00 Keppijumppa Uimahallin liikuntatila Maija G.

Hyvän Mielen Passi-ryhmien ohjauskausi

- Syyskausi ma 2.9. – pe 13.12.2024,
syyslomaviikolla 42 (ma 14. – su 20.10.2024) ei ole ohjauksia.
- Kevätkausi ma 7.1. – pe 9.5.2025
talvilomaviikolla 8 (ma 17. – su 23.2.2025) ei ole ohjauksia.
- Kausimaksu 20€ sis. syys- ja kevätkauden.
- Ilmoittautuminen paikan päällä ohjaajalle.

Lisätietoja

Tiedustelut ja vapaiden paikkojen kyselyt soittamalla numeroon 044 4675 378 tai liikunnanohjaus@vihti.fi.



Ajankohtaista: www.vihti.fi/liikunta

Ilmoittautumiset: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Yhteystiedot:

uimahallin kassa 044 4675 295

erityisliikunnanohjaaja 0500 818 014

RYHMÄKUVAUKSET

Hengityssairaiden kuntosali

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

Keppijumppa/kehonhuolto

Tunnilla pyritään lisäämään nivelten liikkuvuutta, lihasten kimmoisuutta ja voimaa, parannetaan kehonhallintaa ja tasapainoa.

Kehotietoinen tanssi

Tunti on luovaa, vapaata tanssillista liikuntaa kehoa kuunnellen.

Kevyitä kehomieliharjoituksia ja lopuksi rentoutus. Sopii kaikille, ei vaadi tanssitaitoa eikä partneria. Tavoitteena liikunnan ilo ja virkistynyt mieli.

Lopuksi rentoutus. Ota mukaan: alusta, peitto, (tyyny), juomapullo, liukumattomat sisäjalkineet ja rennot jumppavaatteet.

Tuolijumppa

Tuolijumppat ovat monipuolista jumppaa istuen tai seisten, tuolia tarvittaessa apuna käyttäen. Lattiatasolle ei tuolijumpissa tarvitse mennä. Mukavan musiikin tahdissa harjoitamme lihaskuntoa ja tasapainoa, muistijumppaa ja venyttelyjä unohtamatta.

Ajankohtaista: www.vihti.fi/liikunta

Ilmoittautumiset: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Yhteystiedot:

uimahallin kassa 044 4675 295

erityisliikunnanohjaaja 0500 818 014