

# Hyvän Mielen Passi - ryhmät 2025 - 2026



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

Ilmoittautumiset: [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://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 9.00-10.00 Keppijumppa Työväentalo Rientola Irja H.		klo 10.00-11.00 Kehonhuolto Työväentalo Rientola lähiliikuttaja
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 Työväentalo Rientola Irja H.	klo 12.00-12.45 Tuolijumppa Puistola Vihdin kk Taina	klo 10.00-10.30 Maksuton tuolijumppa Pääkirjasto Nummela vaihtuva ohjaaja
	klo 14.00-14.30 Maksuton tuolijumppa Kirkonkylän kirjasto Taina	klo 13.15-14.00 Tuolijumppa Työväentalo Rientola Taina	klo 14.00-14.30 Maksuton tuolijumppa ViaDia Senioritalo Janina	klo 11.15-12.15 Tanssillinen kehonhuolto Työväentalo Rientola Sirpa
	klo 17.00-18.00 Kuntojumppa Ojakkalan koulu Irja M.		klo 14.00-15.00 Hengityssairaiden kuntosali Vihdin kuntosali lähiliikuttaja	
	klo 19.00-20.00 Alkeispilates/ kehonhuolto Uimahallin liikuntatila Maija G.	klo 19.15-20.15 Ukkojumppa Etelä-Nummelan koulu lähiliikuttajat		klo 19.00-20.00 Keppijumppa Uimahallin liikuntatila Maija G.

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

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

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Yhteystiedot:

uimahallin kassa 044 4675 295

erityisliikunnanohjaaja 0500 818 014

## Hyvän Mielen Passi-ryhmien ohjauskausi

- Syyskausi ma 1.9. – pe 12.12.2025,  
syyslomaviikolla 42 (ma 13. – su 19.10.2025) ei ole ohjauksia.
- Kevätkausi ma 5.1. – pe 8.5.2026  
talvilomaviikolla 8 (ma 16. – su 22.2.2026) ei ole ohjauksia.
- Kausimaksu 21€ sis. syys- ja kevätkauden.

## Lisätietoja

Tiedustelut soittamalla numeroon 044 4675 378 tai liikunnanohjaus@vihti.fi.



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

Ilmoittautumiset: [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://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 keho 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. 30min tuolijumppa on kevyempi ja 45min tuolijumppassa käytämme lisäksi välineitä mm. palloa, kuminauhaa, keppiä.

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

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

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Yhteystiedot:

uimahallin kassa 044 4675 295

erityisliikunnanohjaaja 0500 818 014