

Soveltavat liikuntaryhmät 2025 - 2026



Ajankohtaista: www.vihti.fi/liikunta

Ilmoittautumiset: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Yhteystiedot:

uimahallin kassa 044 4675 295

ohjaustoiminta 044 4675 378

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
klo 9.15-10.00 Kevennetty vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli Tuija				klo 9.00-10.00 Kevennetty kuntojumppa Ojakkalan urheilutalo Janina
klo 13.30-14.30 Neurologinen kuntosali Vihdin kuntosali Sami	klo 14.00-15.00 Kevennetty kuntosali Vihdin kuntosali Sami		klo 12.30-13.30 Kevennetty kuntosali Vihdin kuntosali Janina	klo 10.05-11.00 Kehonhuolto Ojakkalan urheilutalo Janina
klo 15.30-16.30 Kuntojumppa senioreille Selin monitoimi- talo Janina		klo 17.30 - 18.15 Moto-kerho 4-6v. Nummelan koulu Sami	klo 14.00-15.00 Hengityssairai- den kuntosali Vihdin kuntosali lähiliikuttaja	
		klo 18.30 - 19.15 Moto-kerho 7-9v. Nummelan koulu Sami		



KAUSIOHJAUKSET

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

ILMOITTAUTUMINEN

Avautuu ma 4.8. klo 9.00 osoitteessa vihti.fi/ilmoittautumiset

ja sulkeutuu su 31.8. tai kun paikat ovat täyttyneet.

Mikäli et pääse tekemään ilmoittautumista netin kautta voit soittaa ma 4.8. klo 9.00 numeroon 044 7674 851.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja ilmoittautuminen on sitova. Vesijumppiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, mutta niihin tulee ostaa etukäteen ladattu ranneke.

HINNAT

Työikäiset 58€/syys- tai kevätkausi

Ale ryhmät 47€/syys- tai kevätkausi (työttömät, seniorit, opiskelijat, lapset)

Vesijummat 6-7€ / Ale ryhmä 5-6€

LISÄTIETOJA

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

HYVÄN MIELEN PASSI-RYHMIEN OHJAUSKAUSI

- Syyskausi ma 1.9. - pe 12.12.2025, tauko syyslomaviikolla 42
- Kevätkausi ma 7.1. - pe 9.5.2025, tauko talvilomaviikolla 8
- Kausimaksu 21€ sis. syys- ja kevätkauden.

Yhteystiedot:

uimahallin kassa 044 4675 295 • ohjaustoiminta 044 4675 378

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.

Kevennetty kuntojumppa

Kevennetyssä kuntojumppassa aloitetaan tunti helpolla alkulämmittelyllä, joka sisältää myös tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia. Lihaskuntoharjoitteet tehdään joko välineillä tai ilman. Lopuksi tehdään rauhallisia venytyksiä. Tunnilla ei hypitä. Tunti sopii kaiken tasoisille liikkujille.

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, keuhkokemukset, 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.