

# Hyvän Mielen Passi - ryhmät 2026 - 2027



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 9.30–10.00<br>Maksuton<br>tuolijumppa<br>ViaDia Senioritalo<br>Maija |                                                                                         | klo 9.00–10.00<br>Keppijumppa/<br>kehonhuolto<br>Työväentalo Rientola<br>Irja H.  |                                                                                          | klo 10.00–11.00<br>Kehonhuolto<br>Työväentalo<br>Rientola<br>lähiliikuttaja        |
|                                                                          |                                                                                         | klo 10.00–11.00<br>Keppijumppa/<br>kehonhuolto<br>Työväentalo Rientola<br>Irja H. | klo 12.15–13.00<br>Tuolijumppa<br>Puistola Vihdin kk<br>Taina                            |                                                                                    |
|                                                                          | klo 14.00–14.30<br>Maksuton<br>tuolijumppa<br>Kirkonkylän kirjasto<br>Taina             | klo 13.15–14.00<br>Tuolijumppa<br>Työväentalo Rientola<br>Taina                   | klo 14.00–14.30<br>Maksuton<br>tuolijumppa<br>ViaDia Senioritalo<br>Janina               | klo 11.15–12.15<br>Tanssillinen<br>kehonhuolto<br>Työväentalo<br>Rientola<br>Sirpa |
|                                                                          | klo 17.00–18.00<br>Kuntojumppa<br>Ojakkalan koulu<br>Irja M.                            |                                                                                   | klo 14.00–15.00<br>Hengityssairaiden<br>kuntosali<br>Vihdin kuntosali<br>lähiliikuttajat | klo 12.30–13.00<br>Maksuton<br>tuolijumppa<br>Nummelan kirjasto<br>Taina           |
|                                                                          | klo 19.00–20.00<br>Alkeispilates/<br>kehonhuolto<br>Uimahallin liikuntatila<br>Maija G. | klo 19.15–20.15<br>Ukkojumppa<br>Etelä-Nummelan<br>koulu<br>lähiliikuttajat       |                                                                                          | klo 19.00–20.00<br>Keppijumppa<br>Uimahallin liikuntatila<br>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

## Kausiohjausten ajankohdat

Syksyn ohjauskausi ma 31.8. – pe 18.12.2026

- syysloma viikolla 42 (12. – 18.10.) ei ohjauksia

Kevään ohjauskausi ma 11.1. – pe 14.5.2027

- talviloma viikolla 8 (22. – 28.2.) ei ohjauksia

Ajankohtaisista asioista ja mahdollisista muutoksista ilmoitamme kotisivuillamme [www.vihti.fi/liikunta/hyvan-mielen-passi-ryhmat](http://www.vihti.fi/liikunta/hyvan-mielen-passi-ryhmat)

## Hinta

21€ sis. syys- ja kevätkauden

11€ sis. kevätkauden

## Lisätietoja

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



Kuva on tehty tekoälyllä.

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 tuolijumpassa 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