

Hyvän Mielen Passi - ryhmät 2026 - 2027



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 9.30–10.00 Maksuton tuolijumppa ViaDia Senioritalo Maija		klo 9.00–10.00 Keppijumppa/ kehonhuolto Työväentalo Rientola Irja H.		klo 10.00–11.00 Kehonhuolto Työväentalo Rientola lähiliikuttaja
		klo 10.00–11.00 Keppijumppa/ kehonhuolto Työväentalo Rientola Irja H.	klo 12.15–13.00 Tuolijumppa Puistola Vihdin kk Taina	klo 10.00–10.30 Maksuton tuolijumppa Nummolan kirjasto Taina
	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 lähiliikuttajat	
	klo 19.00–20.00 Alkeispilates/ kehonhuolto Uimahallin liikuntatila Maija G.	klo 19.15–20.15 Ukkojumppa Etelä-Nummolan koulu lähiliikuttajat		klo 19.00–20.00 Keppijumppa Uimahallin liikuntatila Maija G.

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

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

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

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 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

Ilmoittautumiset: www.vihti.fi/ilmoittautumiset

Facebook: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Instagram: [Vihdin liikuntapalvelut](#)

Yhteystiedot:

uimahallin kassa 044 4675 295

erityisliikunnanohjaaja 0500 818 014