

# Soveltavat liikuntaryhmät 2024 - 2025



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

ohjaustoiminta 044 4675 378

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
<b>klo 9.15-10.00</b> Kevennetty vesijumppa (matala) Vihdin uimahalli Tuija			<b>klo 12.30-13.30</b> Kevennetty kuntosali Vihdin kuntosali Maija
<b>klo 13.30-14.30</b> Neurologinen kuntosali Vihdin kuntosali Sami	<b>klo 14.00-15.00</b> Kevennetty kuntosali Vihdin kuntosali Sami		<b>klo 14.00-15.00</b> Hengityssairaiden kuntosali Vihdin kuntosali Arto
		<b>klo 17.30 - 18.15</b> Moto-kerho 4-6v. Nummelan koulu Sami	
		<b>klo 18.30 - 19.15</b> Moto-kerho 7-9v. Nummelan koulu Sami	



## KAUSIOHJAUKSET

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

## ILMOITTAUTUMINEN

Avautuu to 1.8.2024 klo 9.00 osoitteessa [vihti.fi/ilmoittautumiset](https://vihti.fi/ilmoittautumiset) ja sulkeutuu la 31.8. tai kun paikat ovat täyttyneet.

Mikäli et pääse tekemään ilmoittautumista netin kautta voit soittaa to 1.8. klo 9.00 alkaen numeroon 044 7674 851.

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

## HINNAT

Syyskausi 55€ ja kevätkausi 55€

Ale ryhmä 45€/kausi (työttömät, seniorit, opiskelijat, lapset)

Vesijumpat 5,50-6,50€ / Ale ryhmä 4,50-5,50€

## LISÄTIETOJA

Tiedustelut ja vapaiden paikkojen kyselyt ilmoittautumisajan umpeuduttua sähköpostilla [liikunnanohjaus@vihti.fi](mailto:liikunnanohjaus@vihti.fi)

### 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.

### 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 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, kehokokemukset, 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.