

OTA YHTEYTTÄ JA TULE MUKAAN

Seuraa meitä:

facebook: www.facebook.com/sydankuntoutus
kotisivut: www.sydan.fi/helsinginsydankuntoutus

Hallituksen jäsenet:

Kristina Lillqvist, Yhdistyksen puheenjohtaja,
045 231 7250, kristina.lillqvist@sydan.fi

Risto Maunula, Yhdistyksen varapuheenjohtaja,
050 480 2573, risto.maunula@live.fi

Tuija Korppas, Yhdistyksen sihteeri,
050 591 2901, sihteeri.hsk@outlook.com

Marja Kakriainen, Yhdistyksen hallitus,
040 718 2259, marja.kakriainen@gmail.com

Eva Ratinen, Yhdistyksen hallitus,
050 568 0317, eva.ratinen@gmail.com

Pirjo Holmberg, Varajäsen,
050 581 6728, pirjot.holmberg@gmail.com

Leena Lehtelä, Varajäsen,
040 093 7169, leena.lehtela@pp2.inet.fi



Järjestämme jäsenillemme monipuolista liikunnallista- sekä stressinhallintaan tähtäävää toimintaa, tapahtumia ja -kursseja. Tavoitteena on ennaltaehkäistä ja vähentää liikkumiseen liittyviä pelkoja ja innostaa omatoimiseen liikuntaan kokeneiden sydämfysioterapeuttien ohjauksessa.

Helsingin kaupungin kanssa toteutamme myös hanketta ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Kaikkiin yhdistyksen toimintaan liittyvään liikuntaan yhteyshenkilö

Annika Rinne, 040 538 4564,
annikarinne@gmail.com

Hankkeen tapahtumiin yhteyshenkilö
Sirpa Tuominen, 041 522 9023
sirpa.tuominen@live.fi

Jäsenmaksu v. 2025 on 28 € ja perheenjäseneltä 23 €



TOIMINTA SYYSKAUSI 2025 ALKAEN 1.9.–18.12.2025

Maanantaisin

Liikuntatunteja KLO 10–17,
tuntien sisältö vaihtelee allas-, kuntosali ja salijumppa

Tanssillinen kehonhuolto KLO 12
Voimaharjoittelu kaksi 2 kk kurssia KLO 12
Pingis liikuntasalissa KLO 13
Voimaharjoittelu jatkoryhmä KLO 16
Sydänmindfulness SMF KLO 17.15

Tiistaisin

Padel Pirkkolassa KLO 9.30
teamsjumppa KLO 10.30
Mindfulness-kurssi 4 x KLO 12
Biljardi, Ritz Biljardissa KLO 13

Keskiviikkoisin säiden salliessa
Helsinki tutuksi liikkuen

Torstaisin

Liikuntatunteja KLO 10–17,
tuntien sisältö vaihtelee allas-, kuntosali ja salijumppa

Asahi KLO 14
Liikkuvuusharjoittelu kaksi 2 kk kurssia KLO 15
Voimaharjoittelu jatkoryhmä KLO 16
Voimaharjoittelu alkeisryhmä KLO 17

Perjantaisin

Padel Pirkkolassa KLO 9.30

HINNAT/KERTA SYYSKAUDELLE 2025

Maanantain ja torstain liikuntatunnit 9,50 €
Toisen kerran viikossa liikuntatunti.....7 €

Hankkeen tunnit

Tanssillinen kehonhuolto..... 2 €
Voimaharjoittelukurssi..... 2 €
Teamsjumppa ilmainen
Mindfulness-kurssi 3 €
Asahi..... 2 €
Liikkuvuusharjoittelu 2 €
Kaupunkikävelyt..... ilmainen

Muu toiminta

Pingis ilmainen
Sulkapallo ilmainen
Biljardi omakustanteinen
Padel 5 €
Syyskauden avajaislounas
Viikin kartano..... omakustanteinen

Näyttelyvierailut Helsingissä ja Järvenpäässä
syksyn aikana
Perinteinen Sydänkonsertti 25.11.25

