

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

 **SYDÄNLIITTO**
Helsingin sydänkuntoutus

 **SYDÄNLIITTO**
Helsingin sydänkuntoutus



Järjestämme jäsenillemme monipuolista liikunnallista- sekä stressinhallintaan tähtäävää toimintaa, tapahtumia ja -kurseja. Tavoitteena on ennaltaehkäistä ja vähentää liikkumiseen liittyviä pelkoja ja innostaa omatoimiseen liikuntaan kokeneiden sydänfysioterapeuttien 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 on 28 € ja perheenjäseneltä 23 €

TOIMINTA KEVÄTKAUSI 2026 ALKAEN 8.1.–27.4.2026

Maanantaisin

Liikuntatunteja KLO 11–17,
tuntien sisältö vaihtelee allas-, kuntosali ja salijumppa

Tanssillinen kehonhuolto KLO 12
Voimaharjoittelu KLO 12
Pingis liikuntasalissa KLO 14
Voimaharjoittelu KLO 16
Sulkapallo 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 KLO 13

Torstaisin

liikuntatunteja KLO 10–17
Tuntien sisältö vaihtelee allas-, kuntosali ja salijumppa
Kehonhuolto KLO 12
Asahi KLO 14
Liikkuvuus ja venyttely KLO 15
Voimaharjoittelu KLO 17

Perjantaisin

Padel Pirkkolassa KLO 9.30

HINNAT/KERTA KEVÄTKAUDELLE 2026

Maanantain ja torstain liikuntatunnit 9,50 €
Toisen kerran viikossa liikuntatunti.....7 €
Sydänmindfulness SMF.....14 €

Hankkeen tunnit

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

Muu toiminta

Pingis..... ilmainen
Sulkapallo ilmainen
Biljardiomakustanteinen
Padel 5 €

Sääntömääräinen vuosikokous 14.4.2026
tarjoilua KLO 16.30, luento KLO 17 kokous KLO 18
Kevätlounas maaliskuussa.

**LIKUNNALLISET TUNNIT
OVAT SYDÄNTALOLLA,
*Oltermannintie 8, Oulunkylä.***