

Seuraa meitä:

facebook: www.sydan.fi/helsinginsydankuntoutus

kotisivut: www.sydan.fi/helsinginsydankuntoutus

Hallituksen jäsenet:

Kristina Lillqvist, Yhdistyksen puheenjohtaja,
0452317250, kristina.lillqvist@sydan.fi

Risto Maunula, Yhdistyksen varapuheenjohtaja, 0504802573,
risto.maunula@live.fi

Tuija Korppas, Yhdistyksen sihteeri, 0505912901,
sihteeri.hsk@outlook.com

Marja Kakriainen, Yhdistyksen hallitus, 0407182259,
marja.kakriainen@gmail.com

Eva Ratinen, Yhdistyksen hallitus, 0505680317,
eva.ratinen@gmail.com

Pirjo Holmberg, Varajäsen, 0505816728,
pirjot.holmberg@gmail.com

Leena Lehtelä, Varajäsen, 0400937169,
leena.lehtela@pp2.inet.fi



**HELSINGIN
SYDÄNKUNTOUTUS RY**



Toimintamme ydin on sydänterveyden edistäminen. Panostamme ennaltaehkäisevään toimintaan sydänsairauksien, ikääntyneiden ihmisten syrjäytymisen estämiseksi sekä ikääntyvän väestön hyvinvoinnin lisäämiseksi tarjoamalla jäsenillemme monipuolista liikunnallista- ja stressinhallintaan tähtäävää toimintaa, tapahtumia sekä -kurseja.

Toteutamme myös Helsingin kaupungin kanssa hanketta ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Kaikkiin yhdistyksen toimintaan liittyvään liikuntaan yhteyshenkilö Annika Rinne, 040 5384564, annikarinne@gmail.com.

Hankkeen tapahtumiin yhteyshenkilö Sirpa Tuominen, 041 5229023 sirpa.tuominen@live.fi

Toiminta syyskausi 2026, alkaen 3.9. – 17.12.2026

Maanantaisin

Tanssillinen kehonhuolto	klo 10
Allas-Sali-Sali-Sali	klo 11
Allasryhmät	klo 12 – 14
Allas-Sali-Sali-Sali	klo 15
Voimaharjoittelu alkeiskurssi	klo 15
Voimaharjoittelu jatko	klo 16
Kehon ja mielen hyvinvointi	klo 17

Tiistaisin

Padel Pirkkolassa	klo 9.30
Teamsjumppa, etänä	klo 10.30
Mindfulness -kurssi 5x	klo 12
Biljardi, Ritz Biljardissa	klo 13

Keskiviikkoisin

Vertaisohjattu ulkoilu/ kaupunkikävely	klo 13
--	--------

Torstaisin

Allasryhmä	klo 10
Allas-Sali vuorottelevat	klo 11
Kehonhuolto	klo 12
Allasryhmä	klo 13
Allas-Sali vuorottelevat	klo 14
Asahi	klo 15
Lenkki + sauna	klo 15
Voimaharjoittelu alkeiskurssi	klo 16
Voimaharjoittelu jatko	klo 17

Perjantaisin

Padel Pirkkolassa	klo 9.30
-------------------	----------

Hinnat/kerta syyskaudelle 2026

Maanantain ja torstain liikuntatunnit	11,50 €
Toisen kerran viikossa liikuntatunti	9 €
Teamsjumppa, etäliikunta	80 €/kausi

Hankkeen tunnit

Tanssillinen kehonhuolto	4 €
Voimaharjoittelukurssi	4 €
Kehon ja mielen hyvinvointi	6 €
Mindfulness -kurssi	6 €
Asahi	4 €
Lenkki+Sauna	2 €
Kaupunkikävelyt	ilmainen

Muu toiminta

Biljardi	omakustanteinen
Padel	5 €/kerta

Avoimet ovet 17.8.2026 klo 15 – 18, Sydäntalolla, Oltermannintie 8, Helsinki

Yhdistyksen jäsenmaksu 28 €, perhe- tai rinnakkaisjäsen 23€/v.



**HELSINGIN
SYDÄNKUNTOUTUS RY**