

1. askel pysyvään muutokseen, 2vrk lähijakso 3. LIIKE (alustava ohjelma)

PÄIVÄ 1.

**TERVETULOA
HOTELLI KIVITIPPUUN!**

12:00-13:00 LOUNAS

**13:00-15:00 MITÄ KUULUU? MITEN ON
MENNYT?**

Kuulumisten vaihtoa. Miten on mennyt? Miltä tuntuu onnistua ja epäonnistua?. Luento ja ryhmätyöskentelyä.

15:15 VÄLIPALA

MAJOITTUMINEN HOTELLIIN

15:30-19:30 YKSILÖAJAT

1,5h. Onnistumiset? Kompastuskivet? Kunto-ohjelman tekeminen

17:00-18:00 PÄIVÄLLINEN

20:00-20:30 ILTAPALA

PÄIVÄ 2.

7:00-9:30 AAMIAINEN

8:00-10:00 YKSILÖAJAT

**10.30-11.30 TOIMINALLINEN HARJOITELU OMAN
KEHON PAINOLLA**

Toiminnallinen harjoittelu käyttäen omaa kehoa painona

11:30-12:30 LOUNAS

**13:00-15:00 MITEN JATKAN HYVIEN ELÄMÄNTAPOJEN
YLLÄPITÄMISTÄ ITSENÄISESTI?**

Luento jolla keskitytään myös omien elämäntapojen ylläpitämiseen ja vahvistamiseen

15:15 VÄLIPALA

15.00-16:30 LIIKKUVUUS HARJOITTELU RULLATEN

Keskitytään kehon hallintaan ja sen liikkuvuuteen rullaustekniikkaa käyttäen.

17:00-18:00 PÄIVÄLLINEN

18:00-20:00 YKSILÖAJAT

20:00-20:30 ILTAPALA

PÄIVÄ 3.

7:00-9:30 AAMIAINEN

8:00-10:00 YKSILÖAJAT

10:00-10:45 REIPAS VESIJUMPPA

11:30-12:30 LOUNAS

12:30-14:30 EVÄÄT JATKOA VARTEN

Omien arvojen mukaiset jatkotavoitteet. Miten valmistaudun?