

Polku parempaan.

Tervetuloa PHT:n hyvinvointijaksoille monipuoliseen hyvinvoinnin keskuksen Kankaanpähän!

	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Jakso II LIIKU 1. ASKEL PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN	Tuloinfo	Aamiainen	Aamiainen
	Liikkuen luonnossa	Keho ja mieli - aamun avaus	Keho ja mieli - aamun avaus
Luovat toiminnot		Henkinen hyvinvointi	
Ohjelma	Terveyskäyttäytyminen ja arvot	Tasapainolla turvallisuutta	
	Lounas	Lounas	Lounas
	Yksilöaika kuulumiset ja syvennystä tavoitteisiin	Keho ja mieli	Rentoutuminen
	Voimaannu vedestä ohjattua toimintaa altaalla	Toiminnallista tekemistä liikkuen yksin ja yhdessä lihashuolto	Muutoksen polulla palautteet, yhteenveto ja jatkosuunnitelmat
	Päivällinen	Päivällinen	
	Uinti ja sauna	Uinti ja sauna	



kuntoutuskeskus
KANKAANPÄÄ

Kelankaari 4 • 38700 Kankaanpää

02 57 333 • www.kuntke.fi •   