



## malliOHJELMA PHT

### I. Askel Hyvinvointi- ja seurantajakso aikuisille

#### **Maanantai**

klo 13.00-14.30  
klo 15.00-17.00  
klo 17.00-18.00  
klo 20.30

Tuloinfo+ryhmäytyminen (lo)  
Liikuntaryhmä: Vuodenaikaan sopiva ulkoilu (lo)  
Päivällinen  
Iltapala

#### **Tiistai**

klo 8.00-9.00  
klo 9.30-11.00  
klo 12.00-13.00  
klo 13.30-14.30  
klo 15.00-16.00  
klo 17.00-18.00  
klo 19.00-20.00  
klo 20.30

Aamupala  
Kehon koostumusmittaus (InBody), Ukk-kävelytesti + lihaskuntotesti (lo)  
Lounas  
Terveysohjaus: arjen riskit - kansanterveys kuntoon (th)  
Liikuntaryhmä: leikkimieliset kisailut (lo)  
Päivällinen  
Liikuntaryhmä: Vesiliikunta (lo)  
Iltapala

#### **Keskiviikko**

klo 8.00-9.00  
klo 9.30-10.30  
klo 11.00-12.00  
klo 12.00-13.00  
klo 13.30-14.30  
klo 15.00-17.00  
klo 17.00-18.00  
klo 20.30

Aamupala  
Omat tavoitteeni - **yksilöohjaus 60'** (lo)  
Liikuntaryhmä: Kiertoharjoittelu (lo)  
Lounas  
Terveysohjaus: Työkyvyn edellytykset (tft)  
Liikuntaryhmä: Tasapainoa terapiapallolla (lo)  
Päivällinen  
Iltapala

#### **Torstai**

klo 8.00-9.00  
klo 9.30-10.30  
klo 11.00-12.00  
klo 12.00-13.00  
klo 13.30-14.30  
klo 14.30-15.30

Aamupala  
Terveysohjaus: ravinto ja liikunta (pt tai ft)  
Liikuntaryhmä: kehonpainoharjoittelu (lo)  
Lounas  
Terveysohjaus: Joustoa polviin - stressin hallinta (ps)  
Liikuntaryhmä: kehonhuolto ja rentoutuminen (lo)

#### **Perjantai**

klo 8.00-9.00  
klo 9.30-10.30  
klo 11.00-12.00  
klo 12.00-13.00

Aamupala  
Liikuntaryhmä: välinejumppa (lo)  
Palauteryhmä (lo)  
Lounas



## malliOHJELMA PHT

### I. Askel seurantajakso aikuisille

#### Keskiviikko

klo 14.00-15.00	Tuloinfo (lo)
klo 15.00-17.00	Kehon koostumusmittaus (InBody) ja yksilöllinen tavoitekeskustelu 30' (lo)
klo 17.30-18.30	Päivällinen
klo 20.30	Iltaapala

#### Torstai

klo 8.00-9.00	Aamupala
klo 9.30-10.30	Terveystoiminta: osallistu ja verkostoidu (so)
klo 11.00-12.00	Liikuntaryhmä: sauvakävelyn ohjaus (lo)
klo 12.00-13.00	Lounas
klo 13.30-14.30	Terveystoiminta: Jaksaa, jaksaa - tavoitteet todeksi (ps)
klo 14.30-15.30	Liikuntaryhmä: vesiliikunta (lo)
klo 17.30-18.30	Päivällinen
klo 20.30	Iltaapala

#### Perjantai

klo 8.00-9.00	Aamupala
klo 9.30-10.30	Terveystoiminta: fyysinen aktiivisuus ja arkiliikunta (ft)
klo 11.00-12.00	Palauteryhmä (lo)
klo 12.00-13.00	Lounas

Lisäksi allasosasto, kuntosali ja liikuntatilat ovat osallistujien vapaassa käytössä jaksojen aikana. Myös viikottain vaihtuvaan vapaa-ajan ohjelmaan voi halutessaan osallistua.

#### Merkkien selitykset:

lo = liikunnanohjaaja  
th = terveydenhoitaja  
tft = työfysioterapeutti  
pt = personal trainer  
ps = psykologi  
so = sosionomi



kuntoutuskeskus  
**KANKAANPÄÄ**

Kelankaari 4 • 38700 Kankaanpää  
puh. 02 57 333 • [www.kuntke.fi](http://www.kuntke.fi)