




PHT - 1.askel hyvinvointijakso aikuisille, pääjakso: Voimakävely – liikunnan avaimet omaan hyvinvointiin

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Malliohjelma	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen	Klo 7.30–9.00 Aamiainen
	klo 9.00-10.00 Aamulenkki – meditoiva kävely, ft, luontopolku klo 10.00-11.00 2 km kävelytesti -kestävyyskunto, ft	klo 9.00-10.00 Lähde liikkeelle – kävely kohentaa kuntoa, liikunnanohjaaja, ulkoreitit klo 10.00-12.00 Kehonkoostumuksen osa-alueet -pituus, paino ja vyötärönympärys, ft -lihaskuntotesti, ft liikuntasali	klo 9.00-10.00 Tietoisku: Tehokas liikunta –hyvän kunnon osa-alueet ja niiden harjoittelu, ft, kuntosali klo 10.15-11.15 Tietoisku: Tsemppausta liikuntaan, – oma liikuntaohjelma, ft, ryhmätila	klo 9.00-11.00 Liikuntalajien kokeilua vuodenaika huomioiden ulkokentillä + tietoisku: motivointi ja tavoitteet ja palaute, ft
	klo 12.00–13.00 Lounas	klo 12.00–13.00 Lounas	klo 12.00–13.00 Lounas	klo 11.30–12.30 Lounas
klo 13.00-14.00 Tuloinfo ja kahvi, ryhmäytyminen ja tavoitteiden asettaminen jaksolle, vastuuvetäjä fysioterapeutti, ryhmätila	klo 13.00-14.00 Tietoisku: Onnistumisen kokemukset - flow, psykologi, kota	klo 13.00-14.00 Tietoisku: Liikunnallinen elämäntapa, ft, ryhmätila	klo 13.00-14.00 Tietoisku: Aikaa itselle – oma polku, terveydenhoitaja/sairaanhoidtaja, ryhmätila klo 14.15-15.15 Jooga/taiji, joogaohjaaja, liikuntasali	Kotiin lähtö!
klo 14.00-16.00 Tietoisku: Motivaatio ja liikunta – voimaa metsälenkiltä, ft	klo 14.00-16.00 Tietoisku: Luonto ja ulkoliikunta -motivoivaa, osallistavaa ja voimaannuttavaa liikuntaa luonnossa vuodenaika huomioiden – kotaretki/lumikenkäily/ sauvakävely/ kirkkovenesoutu, liikunnanohjaaja, ulkoreitit	klo 14.00-16.00 Tietoisku: Oman hyvinvoinnin lähteillä - rentoutumisharjoitukset, ft, rentoutushuone klo 8.00-16.00 Henkilökohtainen ohjaus -oma kunto-ohjelma, 2,0 h/henk., ft, fys.osasto	klo 15.30-16.30 Voimaannuttava kävely, liikunnanohjaaja, Porrassalmen harjulla klo 8.00-16.00 Henkilökohtainen ohjaukset jatkuvat	
Klo 16.30-17.30 Päivällinen	Klo 16.30-17.30 Päivällinen	Klo 16.30-17.30 Päivällinen	Klo 16.30-17.30 Päivällinen	
klo 18.00-18.30 Iltapala	klo 18.00-18.30 Iltapala	klo 18.00-18.30 Iltapala	klo 18.00-18.30 Iltapala	



PHT - 1.askel hyvinvointijakso aikuisille, seurantajakso: Voimakävely – liikunnan avaimet omaan hyvinvointiin

Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Malliohjelma	Klo 7.30-9.00 Aamiainen	Klo 7.30-9.00 Aamiainen
	klo 9.00-10.00 Tietoisku: Miten onnistun elämäntapamuutoksessa - sauvakävelylenkki, liikunnanohjaaja, ulkoreitit klo 10.30-12.00 Lihaskuntotestit, kehonkoostumusmittauksen osa-alueet: pituus, paino ja vyötärönympäryys, ft, liikuntasali	klo 9.00-11.00 Tietoisku: Eväitä kotiin - oma liikunta- ja voimakävelysuunnitelma, palautteet, ft, luontopolku
	klo 12.00-13.00 Lounas	klo 11.30-12.30 lounas
Majoittuminen	klo 14.00-16.00 Tietoisku: Aktiivinen arki - eri liikuntalajien kokeiluja yhdessä liikkuen, ft, liikuntasali	Hyvää kotimatkaa!
klo 13.00-15.00 Tietoisku: Motivaatiota ja voimaa kävelystä, tavoitteet seurantajaksole, vastuuvetäjä ft, liikuntasali klo 15.15-16.15 2 km kävelytesti, ft, liikuntasali	klo 8.00-16.00 Henkilökohtainen ohjaus, 30 min/henk., ft, fys.osasto	
Klo 16.30-17.30 Päivällinen	Klo 16.30-17.30 Päivällinen	
klo 19.00-19.30 Iltapala	klo 18.00-18.30 Iltapala	