

PHT:n aikuisten hyvinvointikurssi – esimerkkiohjelma 1.jakso

	<i>1. päivä</i>	<i>2. päivä</i>	<i>3. päivä</i>	<i>4. päivä</i>
08.00		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
09.00		Ryhmäytyminen	Ryhmäliikuntakokeilu	Aamureippailu ulkona
10.00		Yksilöohjauksia	Yksilöohjauksia	Kehonhuolto
11.00	Tervetuloa ja yleiset ohjeet	Kehonhuolto	Perinnepelejä ulkona	HOT työskentely
12.00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas ja huoneiden luovutus
13.00	HOT työskentely, arvomaailma	Vesi- tai luontoliikuntaa	Pilates/Jooga	Jakson päätös ja kotiin vietävät ajatukset
14.00	HOT työskentely jatkuu, majoittuminen huoneisiin	Vesi- tai luontoliikuntaa	Toiminnallisia havainnointiharjoituksia	
15.00- 15.30	Kahvi ja välipala	Kahvi ja välipala	Kahvi ja välipala	
15.30- 17.00	Yksilöohjauksia	Ravinnon merkitys	HOT työskentely	
17.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
18.00	Omatoimista ohjelmaa: kuntosali, ryhmäliikunta, keilaus tai uimahalli	Omatoimista ohjelmaa: kuntosali, ryhmäliikunta, keilaus tai uimahalli	Omatoimista ohjelmaa: kuntosali, ryhmäliikunta, keilaus tai uimahalli	

PHT:n aikuisten hyvinvointikurssi – esimerkkiohjelma 2. ja 3.jakso



	<i>1. päivä</i>	<i>2. päivä</i>	<i>3. päivä</i>
08.00		Aamiainen	Aamiainen
09.00		Ryhmäytyminen	Ryhmäliikuntakokeilu
10.00		Yksilöohjauksia	Yksilöohjauksia
11.00	Tervetuloa ja yleiset ohjeet	Kehonhuolto	Perinnepelejä ulkona
12.00	Lounas	Lounas	Lounas
13.00	HOT työskentely, arvomaailma	Vesi- tai luontoliikuntaa	Pilates/Jooga
14.00	HOT työskentely jatkuu, majoittuminen huoneisiin	Vesi- tai luontoliikuntaa	
15.00-15.30	Kahvi ja välipala	Kahvi ja välipala	
15.30-17.00	Yksilöohjauksia	Ravinnon merkitys	
17.00	Päivällinen	Päivällinen	
18.00	Omatoimista ohjelmaa: kuntosali, ryhmäliikunta, keilaus tai uimahalli	Omatoimista ohjelmaa: kuntosali, ryhmäliikunta, keilaus tai uimahalli	