



PHT:N AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI

1. JAKSON ESIMERKKIOHJELMA HÄRMÄN KUNTOUTUS & KYLPYLÄ

1

LOUNAS

13.00 – 15.00
Tulotilaisuus, tietoa kurssin periaatteista, viikko-ohjelmasta ja vapaa-ajan ohjelmasta. Toiminnallisin menetelmin tutustutaan omaan ryhmään.

15.00 – 17.00
Ryhmässä työskennellen oma terveydentila ja omat voimavarat, tilanneanalyysi. Arvo- ja hyväksyntätyöskentely.

PÄIVÄLLINEN

19.00 – 20.00
Ryhmässä lähiluontoon tutustuminen kävellen – tietoisuus-harjoituksia

ILTAPALA

2

AAMIAINEN

9.00 – 10.00
Ulkoliikuntaa, kävely/sauvakävelytekniikkaharjoitus.

Yksilöohjauksia

LOUNAS

12.00 – 14.00
Arvo- ja hyväksyntätyöskentelyä, omat arvot.

Yksilöohjauksia

15.00 – 16.00
Terveellisen ravitsemuksen perusteet, alustus ja keskustelu.

PÄIVÄLLINEN

ILTAPALA

3

AAMIAINEN

8.00 – 9.00
Yksilöohjauksia

9.00 – 10.00
Kehonhallintaa työhön ja vapaa-ajalle, työergonomia, työssäjaksaminen.

Yksilöohjauksia

LOUNAS

12.00 – 13.00
Kuntosaliharjoittelun mahdollisuudet, kuntosaliharjoittelu.

16.00-18.00
Ravitsemus hyvinvoinnin tukena, arvo- ja hyväksyntätyöskentely.

Ryhmässä PÄIVÄLLINEN
Tietoisuuden syömisestä harjoitus.
Arvo ja hyväksyntätyöskentely

ILTAPALA

4

AAMIAINEN

9.00 – 11.00
Ulkoliikuntaa, pienryhmäpelejä, frisbeegolf, pihasuunnistus.

11.00 – 13.00
Liikuntaan liittyvät esteet, asetetaan omat pienet tavoitteet, arvo- ja hyväksyntätyöskentely.

LOUNAS

Härmän Kuntoutuksen PHT-kurssilla ohjaajina toimivat fysioterapeutti, työfysioterapeutti, terveydenhoitaja, liikunnanohjaaja, psykologi ja sosionomi. Kylpylä, kuntosali ja vapaa-ajanohjelma ovat käytettävissä kurssiohjelman lisäksi veloituksetta.
Lisätietoja: myynti@harmankuntoutus.fi • puh. 06-483 1600



PHT:N AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI

2. JAKSON ESIMERKKIOHJELMA HÄRMÄN KUNTOUTUS & KYLPYLÄ

1

LOUNAS

13.00 – 14.00
Jakson aloitus
Tietoa ja keskustelu terveys- ja
kuntoliikunnan periaatteista.

14.00 – 16.00
Arvo- ja hyväksyntätyöskentely,
tietoisuusharjoituksia
- stressinhallintaan keinoja.

PÄIVÄLLINEN

18.00 – 19.00
Liikuntaa edellisen jakson
toiveet huomioiden.

ILTAPALA

2

AAMIAINEN

Yksilöohjauksia

09.00 – 11.00
Arvo- ja hyväksyntätyöskentely
- tiedosta tunteesi, tunteet ohjaa-
vat terveyskäyttäytymistä.

LOUNAS

12.00 – 13.00
Fyysisen suorituskyvyn merkitys
työssä ja palautumisessa .

Yksilöohjauksia

14.00 – 15.00
Liikuntaa kauden mukaan ulkona
tai sisällä.

Yksilöohjauksia

PÄIVÄLLINEN

18.00-19.00
Luonnossa liikuntaa kävellen,
tietoisuusharjoituksia.

ILTAPALA

3

AAMIAINEN

Yksilöohjauksia

09.00 – 11.00
Liikuntaa sisällä - liikkuvuutta ja
palautumista.

11.00 – 13.00
Luontoretki, arvo- ja hyväksyntä-
työskentely, tässä hetkessä
eläminen.
Tavoitteet, omien arvojen mu-
kaiseen työskentelyyn sitoutu-
minen.

LOUNAS

Härmän Kuntoutuksen PHT-kurssilla ohjaajina toimivat fysioterapeutti, työfysioterapeutti, terveydenhoitaja, liikunnanohjaaja, psykologi ja sosionomi.
Kylpylä, kuntosali ja vapaa-ajanohjelma ovat käytettävissä kurssiohjelman lisäksi veloituksetta.
Lisätietoja: myynti@harmankuntoutus.fi • puh. 06-483 1600



PHT:N AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI

3. JAKSON ESIMERKKIOHJELMA HÄRMÄN KUNTOUTUS & KYLPYLÄ

1

LOUNAS

13.00 – 15.00
Päätösjakson aloitus.
Arvo- ja hyväksyntätyöskentely.
Hyväksyntä ja myötätunto/
henkinen hyvinvointi.

15.00 – 17.00
Tasapainoharjoitteita
Uni ja palautuminen.

Yksilöohjauksia

PÄIVÄLLINEN

18.00 – 19.00
Metsäluonnossa rentouttavaa
liikuntaa.

ILTAPALA

2

AAMIAINEN

Yksilöohjauksia

09.00 – 10.00
Tukea terveys- ja ravitsemusvalin-
toihin ja työssäjaksamiseen.

Yksilöohjauksia

LOUNAS

13.00 – 14.00
Ulkoliikuntaa

14.00 – 15.00
Arvo- ja hyväksyntä-
työskentelyä luonnossa.

16.00 – 17.00
Arvo- ja hyväksyntä-
työskentelyä.
Oman elämän aarrekartan
rakentaminen.

PÄIVÄLLINEN

Yksilöohjauksia

ILTAPALA

3

AAMIAINEN

09.00 – 10.00
Musiikkiliikuntaa

10.00– 11.00
Ulkopelejä

11.00 – 13.00
Arvo- ja hyväksyntätyöskentelyä.
Arvojen mukaisen elämän suun-
nitelma jatkuu.
Kurssin päätös.

LOUNAS

Härmän Kuntoutuksen PHT-kurssilla ohjaajina toimivat fysioterapeutti, työfysioterapeutti, terveydenhoitaja, liikunnanohjaaja, psykologi ja sosionomi.
Kylpylä, kuntosali ja vapaa-ajanohjelma ovat käytettävissä kurssiohjelman lisäksi veloituksetta.
Lisätietoja: myynti@harmankuntoutus.fi • puh. 06-483 1600