



## PHT Aikuisten hyvinvointikurssi

### Malliohjelma – ensimmäinen jakso

#### Päivä 1

- 10–11 **Tervetuloa Imatran Kylpylään**  
Tutustumista ryhmään ja kylpylään
- 11–12 **Lounas**
- 12–14 **Arvot- ja hyväksyntä**  
Lähestymistavan lähtökohdat ja periaatteet, psykologinen joustavuus
- 14–15 **Yksilöohjauksia**
- 15–16 **Ulkoliikuntaa lähimaastoihin tutustuen**
- 17–20 **Päivällinen**

#### Päivä 2

- 6–10 **Aamiainen**
- 8–9 **Yksilöohjauksia**
- 9–11 **Arvo- ja hyväksyntä**
- 11–12 **Lounas**
- 12–13 **Yksilöohjauksia**
- 13–14 **Lepo ja uni**
- 14–15 **Yksilöohjauksia**
- 15–16 **Liikuntaryhmä**
- 17–20 **Päivällinen**

#### Päivä 3

- 6–10 **Aamiainen**
- 8–9 **Yksilöohjauksia**
- 9–11 **Arvo- ja hyväksyntä**
- 11–12 **Lounas**
- 12–16 **Yksilöohjauksia**
- 13.30–14.30 **Liikuntaryhmä**
- 15–16 **Vesiliikunta**
- 17–20 **Päivällinen**

#### Päivä 4

- 6–10 **Aamiainen**
- 8–9 **Yksilöohjauksia**
- 9–11 **Arvo- ja hyväksyntä**
- 11–12 **Lounas**
- 12–14 **Henkinen hyvinvointi**

#### Hydrohex® -virtuaalivesijumpat allasosastolla

Tule ja kokeile vesijumppaa milloin haluat!

HUOM. Käytössä kuntouinti-altaan ollessa vapaa.



#### Kylpylä Taikametsä avoinna klo 8–22

HUOM!

Sisäänpääsy kylpylään klo 21 saakka, altaat avoinna klo 21:30 saakka.

Pukuhuoneet avoinna klo 22 saakka.

**Palautathan uimarannekkeen lähtiessäsi vastaanottoon – kiitos!**

Kuntosali avoinna klo 7–22.





### Hydrohex® - virtuaalivesijumpat allasosastolla

Tule ja kokeile vesi-  
jumpsaa milloin haluat!  
HUOM. Käytössä kuntouinti-  
altaan ollessa vapaa.



## PHT Aikuisten hyvinvointikurssi Malliohjelma – toinen jakso

### Päivä 1

- 10–11 Tervetuloa!
- 11–12 Lounas
- 12–14 Arvo- ja hyväksyntä
- 14–17 Yksilöohjauksia
- 15–16 Liikuntaryhmä
- 17–20 Päivällinen

### Päivä 2

- 6–10 Aamiainen
- 8–9 Yksilöohjauksia
- 9–11 Arvo- ja hyväksyntä
- 11–12 Lounas
- 12–13 Yksilöohjauksia
- 13–14 Ravinto ja tunnesyöminen
- 14–17 Yksilöohjauksia
- 15–16 Liikuntaryhmä
- 17–20 Päivällinen

### Päivä 3

- 6–10 Aamiainen
- 8–9 Yksilöohjauksia
- 9–11 Arvo- ja hyväksyntä
- 11–12 Lounas
- 12–14 Työhyvinvointi





## PHT Aikuisten hyvinvointikurssi Malliohjelma – kolmas jakso

### Päivä 1

- 10–11 Tervetuloa!
- 11–12 Lounas
- 12–14 Arvo- ja hyväksyntä
- 14–17 Yksilöohjauksia
- 15–16 Liikuntaryhmä
- 17–20 Päivällinen

### Päivä 2

- 6–10 Aamiainen
- 8–9 Yksilöohjauksia
- 9–11 Arvo- ja hyväksyntä
- 11–12 Lounas
- 12–13 Yksilöohjauksia
- 13–14 Stressin hallinta
- 14–17 Yksilöohjauksia
- 15–16 Liikuntaryhmä
- 17–20 Päivällinen

### Päivä 3

- 6–10 Aamiainen
- 8–9 Yksilöohjauksia
- 9–11 Liikuntaryhmä
- 11–12 Lounas
- 12–14 Jaksojen yhteenveto ja päätös

### Hydrohex® - virtuaalivesijumpat allasosastolla

Tule ja kokeile vesi-  
jumpsaa milloin haluat!

HUOM. Käytössä kuntouinti-  
altaan ollessa vapaa.



Kylpylä Taikametsä  
avoinna klo 8–22

Kuntosali  
avoinna klo 7–22