

PHT aikuisten hyvinvointikurssi, esimerkkiohjelma

1. lähijakso

PÄIVÄ 1

12.00 – 13.00

Lounas

13.00 – 14.00

Tervetuloa Kruunupuistoon!
Kurssin esittely ja tutustumista

14.00 – 15.00

Ulkoalueiden & reittien opastus

15.00 – 17.00

Psykologisen joustavuuden malli ja
arvotyöskentely



PÄIVÄ 2

9.00 – 11.00

Arvotyöskentely ja omat tavoitteet

11.00 – 12.00

Yksilöaika | Terveyskäyttäytymisen
analyysi

13.00 – 14.00

Kuntosaliharjoittelu

14.15 – 15.00

Vesiliikunta



PÄIVÄ 3

9.00 – 11.00

Tietoinen läsnäolo, havainnointi ja
hyväksyntä

14.00 – 16.00

Toiminnallinen ryhmä luonnossa |
Liikunnan merkitys hyvinvoinnilleni
Harjuvaellus



PÄIVÄ 4

8.00 – 9.00

Lempää liikuntaa ja kehonhuoltoa

9.00 – 11.00

Esteajatukset ja mielenkontrollin
heikentäminen

11.00 – 12.00

Jakson päätös

12.00 –

Lounas
Turvallista kotimatkaa!

KYLPYLÄ & SAUNAT

ma – pe klo 15-20

KUNTOSALI

ma-pe klo 16-20

RUOKAILUT

Aamiainen
ma - pe klo 7.00-9.00

Lounas
ma-pe klo 11.30-13.30

Päivällinen
ma-pe klo 16.30 – 18.00





PHT aikuisten hyvinvointikurssi, esimerkkiohjelma

2. lähijakso

PÄIVÄ 1	PÄIVÄ 2	PÄIVÄ 3
12.00 – 13.00 Lounas	9.00 – 10.00 Hyvät elintavat esim. ravitsemus/ uni/ stressin säätely	8.00 – 9.00 Ulkoilu
13.00 – 15.00 Arvojen mukaiset tavoitteeni	10.30 – 12.30 Toiminnallinen ryhmä Tietoisuustaidot ja syöminen	9.00 – 11.00 Keinoja muutokseen
15.00 – 16.00 Liikuntaryhmä lempeää liikuntaa ja kehonhuoltoa	13.00 – 16.00 Liikunnallinen luontoretki vuodenajan mukaan esim. pyöräily, retkiluistelu, potkurointi, lumikenkäily, vaellus	11.00 – 12.00 Jakson päätös Turvallista kotimatkaa!
16.00 – 17.00 Oma hyvinvointini Yksilöohjaus		
KYLPYLÄ & SAUNAT ma – pe klo 15-20 KUNTOSALI ma-pe klo 16-20		

RUOKAILUT

Aamiainen
ma - pe klo 7.00-9.00

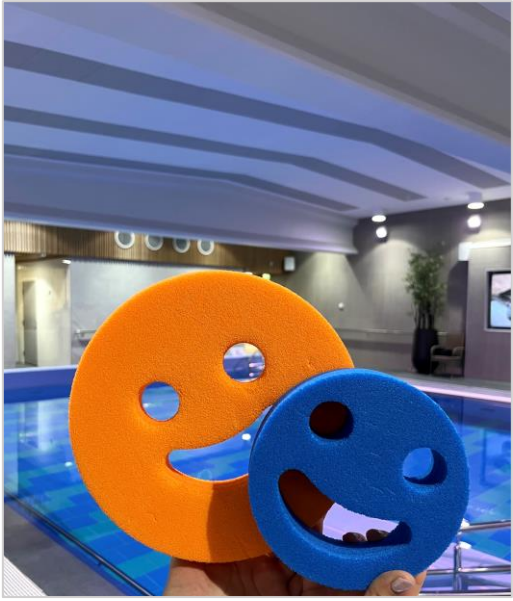
Lounas
ma-pe klo 11.30-13.30

Päivällinen
ma-pe klo 16.30 – 18.00





PHT aikuisten hyvinvointikurssi, esimerkkiohjelma
3. lähijakso

PÄIVÄ 1	PÄIVÄ 2	PÄIVÄ 3
12.00 – 13.00	9.00 – 11.00	8.00 – 9.00
Lounas	Itsemyötätunto	Rentous Aurinkoterassilla Hallimakkuu
13.00 – 15.00	13.00 – 16.00	9.00 – 11.00
Mitä tavoitteilleni/hyvinvoinnilleni kuuluu?	Liikunnallinen luontoretki vuodenajan mukaan	Oivalluksia ja ajatuksia tulevaan
15.00 – 16.00	16.00 – 17.00	11.00 – 12.00
Liikuntaryhmä Liikuntalajikokeilua	Oma hyvinvointini Yksilöohjaus	Kurssin päätös
		12.00 –
		Lounas
		Turvallista kotimatkaa!
		KYLPYLÄ & SAUNAT ma – pe klo 15-20 KUNTOSALI ma-pe klo 16-20

RUOKAILUT

Aamiainen
ma - pe klo 7.00-9.00

Lounas
ma-pe klo 11.30-13.30

Päivällinen
ma-pe klo 16.30 – 18.00

