



## AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI

### Esimerkkiohjelma - ensimmäinen lähijakso Tanhuvaaran Urheiluopisto & Sport Resort

#### PÄIVÄ 1

11.00–12.00 Esittelyt ja Tanhuvaaraan tutustuminen

12.00–13.00 Lounas

13.00–14.00 Tutustuminen kurssin ohjemaan ja tavoitteisiin sekä arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan

14.30–16.00 Luontoliikuntaa vuodenaikojen mukaisesti

16.30–18.00 Päivällinen

18.00–20.00 Omatoiminen rentoutuminen Tanhuvaara Spa:ssa

20.30 Iltapala

#### PÄIVÄ 2

7.00–8.00 Vapaaehtoinen kehonkoostumusmittaus

7.00–9.00 Aamiainen

9.00–11.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma

11.00–12.00 Yksilöohjaukset

12.00–13.00 Lounas

14.00–16.00 Toiminnallinen tietoisuus ja käytännönharjoitus  
\*Terveystta edistävä liikkuminen

16.00–17.00 Yksilöohjaukset

16.00–18.00 Päivällinen

18.00–22.00 Rantasaunailta omalla porukalla, iltapala rantasaunalla

#### PÄIVÄ 3

7.00–9.00 Aamiainen

9.00–10.00 Tietoisku  
\*Palautumisen merkitys terveydelle

10.30–11.30 Kehonhuoltotunti + rentoutusharjoitus

12.00–13.00 Lounas

13.00–14.00 Yksilöohjaukset

14.00–16.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma

16.00–17.00 Yksilöohjaukset

16.00–18.00 Päivällinen

18.00–20.00 Omatoiminen rentoutuminen Tanhuvaara Spa:ssa

20.30 Iltapala

#### PÄIVÄ 4

7.00–9.00 Aamiainen

9.00–10.00 Tietoisku  
\*Hyvinvointia ja terveyttä edistävä ravinto

10.30–11.30 Hyvinvointia vedestä – matalan veden vesijumppa

11.30–13.00 Lounas ja huoneiden luovutus

13.00–14.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma ja 1. jakson päätös



## **AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI**

### **Esimerkkiohjelma - toinen lähijakso**

### **Tanhuvaaran Urheiluopisto & Sport Resort**

#### **PÄIVÄ 1**

11.00–13.00 Saapuminen Tanhuvaaraan ja lounas

13.00–14.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma

14.30–16.00 Luontoliikuntaa vuodenaikojen mukaisesti

16.00–18.00 Yksilöohjaukset

16.30–18.00 Päivällinen

18.00–20.00 Omatoiminen rentoutuminen Tanhuvaara Spa:ssa

20.30 Iltapala

#### **PÄIVÄ 2**

7.00–9.00 Aamiainen

9.00–11.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma

11.00–13.00 Yksilöohjaukset

12.00–13.00 Lounas

14.00–15.30 Toiminnallinen tietoisuus ja käytännönharjoitus  
\*Terveystta ja hyvinvointia edistävä lihaskuntoharjoittelu

16.00–18.00 Yksilöohjaukset

16.00–18.00 Päivällinen

18.00–20.00 Omatoiminen rentoutuminen Tanhuvaara Spa:ssa

20.30 Iltapala

#### **PÄIVÄ 3**

7.00–9.00 Aamiainen

9.00–10.00 Liikuntaa sisällä, ryhmän toiveiden mukaisesti

10.30–11.30 Hyvinvointia vedestä – vesijuoksu

11.30–13.00 Lounas ja huoneiden luovutus

13.00–14.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma ja kurssin päätös



# AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI

## Esimerkkiohjelma - kolmas lähijakso

### Tanhuvaaran Urheiluopisto & Sport Resort

#### PÄIVÄ 1

11.00–13.00 Saapuminen Tanhuvaaraan ja lounas

13.00–14.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma

14.30–16.00 Luontoliikuntaa vuodenaikojen mukaisesti

16.00–18.00 Yksilöohjaukset

16.30–18.00 Päivällinen

18.00–20.00 Omatoiminen rentoutuminen Tanhuvaara Spa:ssa

20.30 Iltapala

#### PÄIVÄ 2

7.00–8.00 Vapaaehtoinen kehonkoostumusmittaus

7.00–9.00 Aamiainen

8.30–9.00 Kehon ja mielen herättely

9.00–11.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma

11.00–13.00 Yksilöohjaukset

12.00–13.00 Lounas

14.00–15.30 Liikuntaa sisällä – pelailua ryhmässä

16.00–18.00 Yksilöohjaukset

16.00–18.00 Päivällinen

18.00–22.00 Rantasaunailta omalla porukalla, iltapala rantasaunalla

#### PÄIVÄ 3

7.00–9.00 Aamiainen

9.00–10.00 Hyvinvointia vedestä – hyvän mielen vesijumppa

10.30–11.30 Fasciamethod -kehonhuoltoa ja rentoutus

11.30–13.00 Lounas ja huoneiden luovutus

13.00–14.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma ja kurssin päätös

Tanhuvaara Urheiluopisto & Sport Resort • Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna  
info@tanhuvaara.fi • 015 582 0000 • www.tanhuvaara.fi

**Tanhuvaara**  
URHEILUOPISTO & SPORT RESORT