



PHT AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI VIERUMÄELLÄ



Malliohjelma - ensimmäinen lähijakso

PÄIVÄ 1

11.30 Lounas

12.00 Tervetuloa! Kurssin sisällön ja työskentelytapojen esittely

13.00-14.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen työskentely, välipala

16.00 Kävelykierros alueella ja vapaa-ajan mahdollisuuksiin tutustuminen

16.00-20.30 Päivällinen

*vapaa-ajanviettomahdollisuudet**

PÄIVÄ 2

Aamiainen

9.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen työskentely

11.00 Lounas

13.00 Luontopolulla sauvakävelen reippailu, välipala maastossa

14.00 Metsäjooga

16.00-20.30 Päivällinen

*vapaa-ajanviettomahdollisuudet**

PÄIVÄ 3

Aamiainen

9.00 Kotitreeni kahvakuulailten, ulkona/sisällä

10.00 palauttava kävelykokous teemalla: miten lisätä liikettä arkeen

12.00 Lounas

15.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen työskentely ja väliala

16.00-20.30 Päivällinen

*vapaa-ajanviettomahdollisuudet**

PÄIVÄ 4

Aamiainen

9.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen työskentely

11.00 SUP lautailu/melonta kesällä, vesiliikunta uimahallissa talvella

12.00 huoneiden luovutus

12.00 Lounas

Kurssilla ohjaamassa ammattitaitoiset ja koulutetut liikunta -ja hyvinvointialan ammattilaiset.

Lähijaksoon sisältyy myös henkilökohtainen yksilöohjaus noin 60 min.

* Kaikkien kurssilaisten käytössä kuntosali ja kylpylä (aukioloaikoina), frisbeegolf, luontoreitit, sulkapallo, pickleball.



PHT AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI VIERUMÄELLÄ



Malliohjelma - toinen lähijakso

PÄIVÄ 1

11.30 Lounas

12.00 Tervetuloa! Arvo- ja hyväksyntä-pohjainen työskentely

14.00 välipala

15.00 Kuntopiiri ulkona oma kehon painolla

16.00 Venyttely ja rentoutus

16.00-20.30 Päivällinen

*vapaa-ajanviettomahdollisuudet**

PÄIVÄ 2

Aamiainen

9.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen työskentely

11.00 Lounas

13.00 Frisbeegolf

14.00 Välipala

15.00 Pyöräretki kauppaan; sydänmerkki tutuksi ostoskorissa

16.00-20.30 Päivällinen

*vapaa-ajanviettomahdollisuudet**

PÄIVÄ 3

Aamiainen

9.00 Kuntosaliharjoittelu tutuksi

10.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen työskentely

12.00 Lounas

Lähijaksoon sisältyy myös henkilökohtainen yksilöohjaus noin 60 min.

* Kaikkien kurssilaisten käytössä kuntosali ja kylpylä (aukioloaikoina), frisbeegolf, luontoreitit, sulkapallo, pickleball.



PHT AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI VIERUMÄELLÄ



Malliohjelma - kolmas lähijakso

PÄIVÄ 1

11.30 Lounas

12.00 Tervetuloa! Arvo- ja hyväksyntäpohjainen työskentely ja välipala

14.00 TRX-lihaskuntoharjoitus-näin teet sen kotona, sekä terveystieteiden suositukset käytännön luentona

16.00-20.30 Päivällinen

*vapaa-ajanviettomahdollisuudet**

PÄIVÄ 2

Aamiainen

9.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen työskentely

11.00 Lounas

14.00 Välipala

15.00 Kävelykuntopiiri ulkona ja läsnäoloharjoitus metsässä

16.30-20.30 Päivällinen

18.00 Leikkimieliset liikunnalliset kisailut/olympialaiset

*vapaa-ajanviettomahdollisuudet**

PÄIVÄ 3

Aamiainen

9.00 Terve Selkä tunti/Keskivartalon lihaskuntoharjoitus kehon omalla painolla ja keppivenyttely

10.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen työskentely

12.00 Lounas

Lähijaksoon sisältyy myös henkilökohtainen yksilöohjaus noin 60 min.

* Kaikkien kurssilaisten käytössä kuntosali ja kylpylä (aukioloaikoina), frisbeegolf, luontoreitit, sulkapallo, pickleball.