



Hyvinvointikurssi 4 vrk – Malliohjelma*

Maanantai

Lounas

13.00 Tervetuloa!
Tutustuminen ja kurssin
sisällön esittely

16.00 Ympäristö tutuksi
kävellessä

Päivällinen

Illtapala

Tiistai

Aamiainen

9.00 Oman tilanteen ja
hyvinvoinnin kartoitus

Lounas

13.00 Voimaa kehoon
kuntosaliharjoittelusta

Päivällinen

Illtapala

Keskiviikko

Aamiainen

9.00 Kehonhuoltoa

10.30 Arvojen mukaiset teot
arjessa - tavoitteet teoiksi

Lounas

Omaehtoista liikuntaa tai liiton
omaa ohjelmaa

Päivällinen

Illtapala

Torstai

Aamiainen

9.00 Tietoisuustaidot ja
rentoutuminen

Lounas

13.00 Hyvinvoinnin esteet
ja omien esteajatusien
tunnistaminen

15.00 Vesiliikuntaa

Päivällinen

Illtapala

Perjantai

Aamiainen

9.00 Aamulenkki

10.00 Takaisin omaan arkeen:
Jatkosuunnitelmat ja kurssin
päättös

Lounas

* Ohjelman tarkka sisältö voi
vaihdella ammattiliitosta ja
kurssikohteesta riippuen.



Palkansaajien hyvinvointi
ja terveys PHT ry