



PHT:n PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN

2. lähijakso LIIKE 2 vrk

Päivä 1

**TERVETULOA
HOTELLI KIVITIPPUUN!**

8.00-12.00
Ennalta sovitut yksilöajat

12.00-13.00 LOUNAS

13.00-15.00
**MITÄ KUULUU? MITEN ON MENNYT?
MILTÄ TUNTUU ONNISTUA JA
EPÄONNISTUA?**
Kuulumiset ja keskustelua omien
muutossuunnitelmien toteutumisesta

Majoittuminen

15.00 VÄLIPALA

15.15-16.00
VENYTTELYÄ JA LIIKKUVUUTTA
Kehon herättely kevyellä
venyttelytuokiolla

16.15-20.15
YKSILÖAJAT

16.30-18.00 PÄIVÄLLINEN

20.00-21.00 ILTAPALA

Päivä 2

7.00-9.30 AAMIAINEN

8.00-8.30
VESIJUMPPA

10.30-11.30
KAHVAKUULAHARJOITUS
Toiminnallista treeniä koko keholle

12.00-13.00 LOUNAS

13.00-15.00
MIKÄ ESTÄÄ LIIKKUMASTA?
Liikuntaan liittyvien esteiden
tunnistaminen
ja niiden kanssa työskentely

15.00 VÄLIPALA

15.30-16.30
**LIIKUNTAA VUODENAJAN JA
RYHMÄN TOIVEIDEN MUKAAN**
Esimerkiksi golfia, rantalentistä, sulkapalloa

16.30-18.00 PÄIVÄLLINEN

20.00-21.00 ILTAPALA

Päivä 3

7.00-9.30 AAMIAINEN

8.00-8.45
**AAMUN KÄVELYLENKKI
JA VENYTTELYT**

10.30-11.15
RENTOUTUSTUOKIO
Ohjattu rentoutusharjoitus

12.00-13.00 LOUNAS

13.00 -14.00
Eväät jatkoa varten ja oma
muutossuunnitelma
Omien arvojen mukaiset
jatkotavoitteet

Sauna ja allasosasto sekä kuntosali
käytettävissä päivittäin

Hotelli Kivitipun muutonsohjaajatiimiin
kuuluu työfysioterapeutti/TtM,
kuntohoitaja/TtM ja psykoterapeutti.