

# PHT:n PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN

## 3. lähijakso LIIKE 2 vrk

### Päivä 1

**TERVETULOA  
HOTELLI KIVITIPPUUN!**

**12.00-13.00 LOUNAS**

**13.00-15.00  
MITÄ KUULUU? MITEN ON MENNYT?**  
Kuulumisten vaihtoa. Miten edellisen lähijakson suunnitelma on toteutunut. Keskustelua, harjoituksia ja ryhmätyöskentelyä.

**14.00-18.30  
YKSILÖAJAT**

**15.00 VÄLIPALA**

**Majoittuminen**

**16.30-18.00 PÄIVÄLLINEN**

**19.00-19.30  
VENYTELLEN VETREÄKSI**  
Rauhallinen venyttelytuokio

**20.00-21.00 ILTAPALA**

### Päivä 2

**7.00-9.30 AAMIAINEN**

**7.00-8.30 MITTAUKSET**

**10.00-11.00  
TOIMINNALLINEN HARJOITTELU**  
Helppo toiminnallinen harjoittelu käyttäen omaa kehoa painona.

**12.00-13.00 LOUNAS**

**13.00-15.00  
MITEN JATKAN HYVIEN ELÄMÄNTAPOJEN  
YLLÄPITÄMISTÄ ITSENÄISESTI JA  
TEEN MUUTOKSISTA PYSYVIÄ?**  
Psykologinen joustavuus muutoksen mahdollistajana ja omien elämäntapojen vahvistajana.

**15.00 VÄLIPALA**

**15.15-16.15  
LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA**

**16.30-18.00 PÄIVÄLLINEN**

**19.00-21.00 ILTA RANTASAUNA  
AQUARIUKSESSA**  
Iltapala Aquariuksen tiloissa.

### Päivä 3

**7.00-9.30 AAMIAINEN**

**8.00 -8.45  
ALLASLAVIS/VESIJUMPPA**

**10.00-11.00  
LIKKUVUUSHARJOITUS RULLATEN**  
Lihashuoltoa ja liikkuvuutta pallon ja rullan avulla

**12.00-13.00 LOUNAS**

**13.00-15.00  
EVÄÄT JATKOA VARTEN**  
Omien arvojen mukaiset jatkotavoitteet ja hyvinvointisuunnitelman laatiminen  
Yhteenvetoa ja kokemuksia muutosprosessista

**Sauna ja allasosasto sekä kuntosali  
käytettävissä päivittäin**

**Hotelli Kivitiipin muutosohjaajatiimiin  
kuuluu työfysioterapeutti/TtM,  
kuntahoitaja/TtM ja psykoterapeutti.**

