



## PHT:n perheiden hyvinvointikurssi Malliohjelma

KELLO	ALOITUSPÄIVÄ	2. PÄIVÄ	3. PÄIVÄ	4. PÄIVÄ	LÄHTÖPÄIVÄ
07.00-10.00		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
09.00-20.00	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna
<b>Aamupäivä</b>		9.00-10.00 Aamuvoimistelu (kepit) aikuisille  10.15-11.15 Luontopolku koko perheelle	9.00-10.00 Aamuvoimistelu (kuminauhat) aikuisille  10.15-12.15 Koko perheen kurlausturnaus	9.00-10.00 Kävelyreippailu aikuisille  10.15-11.15 Toiminnallinen metsäretki koko perheelle  11.30-12.30 Kehonhuoltoa aikuisille	9.00-10.00 Rauhalampi selfieralli koko perheelle  10.00-11.00 Kurssin päätöstilaisuus, palaute
<b>Lounas</b>	11.00-14.00 Lounas	11.30-13.00 Lounas	12.15-13.30 Lounas	12.15-13.30 Lounas	11.00-14.00 Lounas
<b>Iltapäivä</b>	14.00-15.00 Kurssin aloitustilaisuus. Tutustuminen paikkaan, ohjelmaan ja ryhmään	13.30-14.30 Temppukerho ikäryhmittäin  13.45-14.45 Elintapaohjausta	13.30-14.30 Valokuva-suunnistus ikäryhmittäin  13.45-14.45 Elintapaohjausta	13.45-14.45 Elintapaohjausta	Hyvää kotimatkaa!
<b>15.00</b>	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	
<b>Iltapäivä</b>	15.30-16.30 Savolainen kevytsuunnistus koko perheelle, tutustumista alueeseen samalla	15.30-16.30 Kiipeilyä ikäryhmittäin	15.30-16.30 Kahvakuula tutuksi aikuisille	15.30-16.30 Pehmojalkapalloa ikäryhmittäin	

KELLO	ALOITUSPÄIVÄ	2. PÄIVÄ	3. PÄIVÄ	4. PÄIVÄ	LÄHTÖPÄIVÄ
		16.30-18.30 Ryhmän yhteinen illanvietto Jätkänkämpällä -savusaunomista, avantouintia -hanuristi laulattaa aikuisia ja lapsia			
Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	16.30 Perinnepäivällinen Jätkänkämpällä	17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	
19.30	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	

## LISÄTIETOA OHJELMIIN LIITTYEN

Terveysmittauksena Polar leposyketesti + palaute

Ikäryhmät 6-12 v, 13-17 v.

Lastenhoidot 1-5 vuotiaalle aikuisten ohjelmien aikaan.

Terveellinen ravinto-opastus on osa lomaa.

Perinnepäivällistä lukuun ottamatta kaikki ruokailut ravintolassa.

### OMATOIMILIIKUNTA:

- Kylpylä ja eri vesiliikuntavälineet käytössä kylpylän aukioloaikoina
- Kuntosali ja -välineet
- Liikuntasali ja -välineet
- Rauhalahden luonnonsuojelualue luontopolkuineen
- Talvisin latureitistö
- Karaoke ma, ti, to
- Lapsille leikkihuone
- Lapsille ulkoleikkipaikka
- Runsaasti eri pihapelivälineitä

