

PHT - Aikuisten hyvinvointikurssi malliohjelman, 1. jakso

Torstai

Lounas

- 14 Tervetuloa taloon
- 15 Ryhmytyminen ja tavoitteet
- 16 Tienoot tutuksi, ulkoiluryhmä
- 17 Keho ja mieli

Päivällinen

Uinti ja sauna

Perjantai

Aamiainen

- 09 Aamun avaus, keho ja mieli
- 10 Luovuuden lähteillä
- Lounas
- 14 Muutosvalmennus ja motivaatio
- 15 Liikunnan ilo, palautumisen riemu

Päivällinen

Uinti ja sauna

Lauantai

Aamiainen

- 09 Aamun avaus, keho ja mieli
- 10 Luovuuden lähteillä
- Lounas
- 14 Voimaannu vedestä
- 16 Syty syömisellä
- 17 Tavoitteista totta

Päivällinen

Uinti ja sauna

Sunnuntai

Aamiainen

- 09 Terveys TOP
- 11 Kehonhallintaharjoitteita arkeen
- Lounas
- 13 Mindfulness ja voimaantuminen
- 14 Muutoksen polulle

Ohjelma sisältää myös
henkilökohtaisen yksilöohjauksen.



Kunnonlähde

Kelankaari 4, Kankaanpää
02 57 333
kunnonlahde.fi

Viihdy, virkisty ja rentoudu Kunnonlähteellä!

Hyödynnä monet omatoimiset liikuntamahdollisuudet. Rentoudu ympäröivässä luonnossa. Meiltä löydät myös monia hemmotteluhoitoja ja muita yksilöllisiä palveluja yhteisen ohjelman lisäksi.

PHT - Aikuisten hyvinvointikurssi malliohjelman, 2. jakso

Perjantai

09 Tervetuloa taloon
11 Keho ja mieli. Palautuminen
Lounas
13 Sosionomin ryhmä
15 Voimaannu vedestä
Päivällinen
Uinti ja sauna

Lauantai

Aamiainen
09 Keho ja mieli -aamun avaus
10 Luovuuden lähteillä
Lounas
14 Keilaus tai laserammunta
16 Kuntosaliharjoittelun perusteet
Päivällinen
Uinti ja sauna

Sunnuntai

Aamiainen
09 Terveystiedon edistäminen
11 Tasapainolla turvallisuutta
Lounas
13 Rentoutuminen
14 Muutoksen polulla

Ohjelma sisältää myös
henkilökohtaisen yksilöohjauksen.



Kunnonlähde

Kelankaari 4, Kankaanpää
02 57 333
kunnonlahde.fi

Viihdy, virkisty ja rentoudu Kunnonlähteellä!

Hyödynnä monet omatoimiset liikuntamahdollisuudet. Rentoudu ympäröivässä luonnossa. Meiltä löydät myös monia hemmotteluhoitoja ja muita yksilöllisiä palveluja yhteisen ohjelman lisäksi.

PHT - Aikuisten hyvinvointikurssi malliohjelma, 3. jakso

Perjantai

09 Tervetuloa taloon
10 Luovat toiminnot
Lounas
14 Terveys edellä
16 Teemaulkoilu vuodenajan mukaan
Päivällinen
Uinti ja sauna

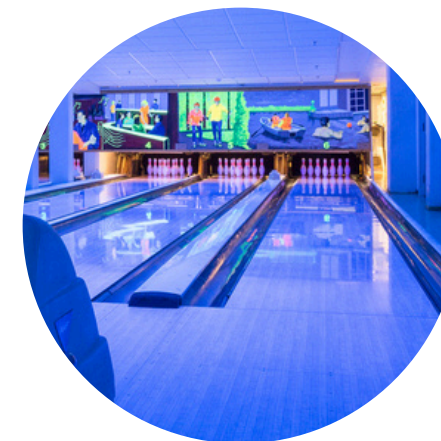
Lauantai

Aamiainen
09 Keho ja mieli -aamun avaus
10 Rentoa ravitsemusta
11 Vesiliikuntaa
Lounas
15 Luovasti liikkuen,
lempeästi huoltaen
Päivällinen
Uinti ja sauna

Sunnuntai

Aamiainen
09 Terveystoiminta
11 Itsehoidon ABC
Lounas
13 Rentoutuminen
14 Päätös ja palaute

Ohjelma sisältää myös
henkilökohtaisen yksilöohjauksen.



Kunnonlähde

Kelankaari 4, Kankaanpää
02 57 333, respa@kunnonlahde.fi
kunnonlahde.fi

Viihdy, virkisty ja rentoudu Kunnonlähteellä!

Hyödynnä monet omatoimiset liikuntamahdollisuudet. Rentoudu ympäröivässä luonnossa. Meiltä löydät myös monia hemmotteluhoitoja ja muita yksilöllisiä palveluja yhteisen ohjelman lisäksi.