

KUNNONSTARTTI 60+ HANKASALMI

AKTIIVISUUTTA, LIIKUNTA JA LIHASKUNTOA

Oletko jäämässä eläkkeelle tai jo eläkkeellä oleva? Sinulla on aikaa ja halua panostaa itseesi ja hyvinvointiisi? Oletko etsinyt kumppania ja rinnallakulkijoita, jotka tukevat sinua hyvinvoinnin tielle?

Jo yli 700 senioria on löytänyt Tanhuvaarassa liikunnallisen elämäntavan ja voimaantumisen kokemuksia Kunnonstarttikursseillamme.

Aloita matka hyvinvointiin yhdessä toisten vertaismatkalaisten kanssa. Tavoitteena on aktiivisemmän ja terveyttä edistävän elämäntavan omaksuminen.

Kutsumme Sinut mukaan olitpa missä kunnossa tahansa. Kunnonstartti 60+ on tarkoitettu Sinulle, joka haluat tukea paremman kunnon saavuttamiseksi.

” Kun tietää mitä se vaikuttaa, jos et liiku. Että se ennaltaehkäisy, niin se on se kaiken perusta. Paljon halvempaa kuin se, että sitten menet ja vedät pilleriä huuleen ja juokset lääkäriltä lääkärille. Tosi mukavaa on ollut olla mukana, ihan ykköstä! Ehottomasti suosittelen!

Matti, 68
Lappeenranta



KUNNONSTARTTI 60+

-Prosessin kesto 12 kk

1) INFOPÄIVÄ 4.9.2023 HANKASALMELLA
KLO 10.00 MONITOIMITALON AALTOSALI (1-2 h)

- KunnonStartin esittely

2) STARTTIJAKSO 10.-13.10.2023 (Tanhuvaara, 3 vrk)

- Nykytilanteen kartoitus ja ryhmään tutustuminen
- Elämäntapamuutoksen ensiaskeleet
- UKK-terveyskuntokartoitukset
- Lihaskunto- ja tasapainoharjoittelu
- Oman liikuntasuunnitelman laatiminen
- Monipuolista liikuntaa ja yhdessäoloa

KOTIHARJOITTELU ALKAA sisältäen

- Oman ryhmän lähiohjaajan liikuntatuokiot ja etäjummat alkavat
- Oma harjoittelu

KESTO 5-6 KK

3) TREFFIJAKSO 11.-14.3.2024 (Tanhuvaara, 3 vrk)

- Elämäntapamuutoksen prosessi jatkuu
- Ravitseminen
- Kestävyysharjoittelu
- Liikkuvuusharjoittelu
- Liikuntasuunnitelmien tarkentaminen
- Mukavaa liikkumista ja yhdessäoloa

KOTIHARJOITTELU JATKUU

- Oman ryhmän lähiohjaajan liikuntatuokiot ja etäjummat jatkuvat
- Oma harjoittelu

KESTO 5-6 KK

4) SEURANTAJAKSO 7.-10.10.2024 (Tanhuvaara, 3 vrk)

- Elämäntapamuutoksen prosessi jatkuu
- Uni, lepo ja palautuminen
- UKK-terveyskuntokartoituksen uusinta
- Hyvinvoinnin avaimet tulevaisuuteen
- Monipuolista liikuntaa ja yhdessäoloa



” Miun mielestä se, että on niit ryhmätapaamisia ja se tavallaan kannustaa ja rohkaisee, koska helposti jää jos ei oo mitään, ni helposti jää siitä systeemistä pois. Miun mielestä on hyvä että on saanut viestejä ja sähköpostia. Niinku

tavallaan yhteydenpito, ettei unohdeta niitä ihmisiä sinne kotisohvalle.

Tuula, 64
Lappeenranta



” Mä olen liikkunut paljon aiemminkin, koska ammattini on ollut sellainen. Meillä on ollut tosi mukava ryhmähenki ja sen mukaan, mitä ihmiset on päässyt, niin on ollut mukava noissa lähitapaamisissa. Ja teillä on tullut hyvin infoa ja aktiviteetteja. Muisteltiin sitä, kun teiltä tuli se vappulavis (etäjumppa) ja ketä siinä oli tanssimassa silloin vappuna niin se oli ihan mainio!

Matti, 68
Lappeenranta



HINTA: 198 €/jakso (yhteensä 594 €)

KUNNONSTARTTI 60+ HINTAAN SISÄLTYY:

- Kolme 3 vrk:n kurssijaksoa Tanhuvaarassa, joihin sisältyy
 - Majoitus 2 hengen huoneessa
 - Täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen)
 - Kuntosalin ja kylpylän käyttö
 - Kurssiohjelma
- Infopäivä ja lähiohjaajan ohjaamat liikuntatuokit Hankasalmen alueella
- Etäjumppat
- Pääsy TanhuAkatemian verkko-oppimisympäristöön

MYynti JA VARAUkSET:

www.tanhuvaara.fi
myynti@tanhuvaara.fi
044 715 0400

SISÄLTÖ:

Heiko Gross
Puh. 045 111 1707
heiko.gross@tanhuvaara.fi