

KUNNONVIRE 50+



POLKU OMAAN HYVINVOINTIIN

Onko omaan hyvinvointiin panostaminen jäänyt viimeisten vuosien aikana taka-alalle?

Tuntuuko, että oma terveydentila ja fyysinen kunto kaipaisi kohennusta? Olisivatko ”ruuhkavuodet” jo takanapäin ja vihdoin aikaa itselle?

Aloita polku omaan hyvinvointiin yhdessä muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa Tanhuvaaran ammattilaisten ohjauksessa. Tavoitteena aktiivisempi ja terveyttä edistävän elämäntavan omaksuminen.

Kutsumme sinut mukaan 50+ ikäisille suunnatulle polulle omaan hyvinvointiin. KunnonVIRE 50+ on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat ohjeistusta ja tukea omaan hyvinvointiin ja terveellisempiin elämäntapoihin.



PROSESSIN KESTO N. 6 KK

1) STARTTI-ILTA OMALLA PAIKKAKUNNALLA

- Ryhmään tutustuminen
- Hyvinvointikartoitukset (arkiaktiivisuus, liikunta ravinto ja elämänlaatu)
- Firstbeat -life mittauksen aloittaminen

2) STARTTIJAKSO (Tanhuvaara, 2 vrk pe-su)

- Kehonkuntoindeksimittaus
- Tietoiskuluennot
 - Psykologinen joustavuus
 - Uni, lepo ja palautuminen
 - Ravitsemus
- Monipuolista liikuntaa ja yhdessäoloa
- Oman liikuntasuunnitelman laatiminen

KOTIHARJOITTELU *) ALKAA

- Lähiohjaajan liikuntatuokiot n. 2 krt / kk
- Oma liikkuminen

3) TREFFIJAKSO (Tanhuvaara, 2 vrk pe-su)

- Elämäntapamuutoksen prosessi jatkuu, psykologinen joustavuus
- Lihaskunto- ja kestävyysharjoittelu
- Mukavaa liikkumista ja yhdessäoloa
- Oman liikuntasuunnitelman tarkentaminen

KOTIHARJOITTELU *) JATKUU

- Lähiohjaajan liikuntatuokiot n. 2 krt / kk
- Oma liikkuminen

4) SEURANTAJAKSO (Tanhuvaara, 2 vrk pe-su)

- Kehonkuntoindeksikartoituksen uusintamittaus
- Hyvinvointikartoitusten seurantakyselyt
- Monipuolista liikuntaa
- Yhteenveto opituista asioista
- Hyvinvoinnin avaimet tulevaisuuteen



HINTA: 225 €/jakso (yhteensä 675 €)

KUNNONVIRE 50+ HINTAAN SISÄLTYY:

- Kolme 2 vrk:n kurssijaksoa Tanhuvaarassa (pe-su), joihin sisältyy
 - Majoitus 2 hengen huoneessa
 - Täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen)
 - Kuntosalin ja kylpylän käyttö
- Testit ja mittaukset
- Etävalmennuksen applikaatio käyttöön koko prosessin ajaksi
- Lähiohjaajan ohjaamat liikuntatuokiot omalla paikkakunnalla

TIEDUSTELUT:

Sami Piisilä
puh. 044 745 6443
sami.piisila@tanhuvaara.fi

MYynti JA VARAUkSET:

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