

LEPPÄVIRRAN  
RYHMÄÄN  
ILMOITTAUTUMINEN  
16.12.2023  
MENNESSÄ

# KUNNONVIRE 50+ LEPPÄVIRTA



## POLKU OMAAN HYVINVOINTIIN

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

**Tuntuuko, että oma terveydentila ja fyysinen kunto kaipaisi kohennusta? Olisivatko ”ruuhka-vuodet” jo takanapäin ja vihdoin aikaa itselle?**

Aloita polku omaan hyvinvointiin yhdessä muiden samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien kanssa Tanhuvaaran ammattilaisten ohjauksessa. Tavoitteena aktiivisempi ja terveystietoisempi 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.



Tanhuvaara Sport Resort • Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna  
puh. (015) 582 0000 • info@tanhuvaara.fi

### 1) STARTTI-ILTA LEPPÄVIRRALLA 11.1.2024

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

### 2) STARTTIJAKSO 19.-21.1.2024 (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 15.-17.3.2024 (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 24.-26.5.2024 (Tanhuvaara, 2 vrk pe-su)

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

**LUE LISÄÄ**

[www.tanhuvaara.fi/kunnonvire-50](http://www.tanhuvaara.fi/kunnonvire-50)





**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 Leppävirralla

**TIEDUSTELUT:**

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

**MYynti JA VARAUkSET:**

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