

KUNNONSTARTTI 60+ TOHMAJÄRVI



AKTIIVISUUTTA, LIIKUNTA JA LIHASKUNTOA

Oletko jäämässä eläkkeelle tai jo eläkkeellä oleva? Sinulla on aikaaja 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 Kunnanstarttikursseillamme.

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

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

YHTEISTYÖSSÄ



”Tämä ohjelma on tuonut säännöllisyyttä liikkumiseen omassa arjessa.

Aloittaa voi vähän kerrassaan ja askel askeleelta lisätä määrää.”

Tiina, 64

KUNNONSTARTTI 60+

-Prosessin kesto 12 kk

**1) INFOPÄIVÄ TOHMAJÄRVELLÄ 6.11.2024 KLO 13.00
KUNNANVIRASTON VALTUUSTOSALI (1-2 h)**

- KunnanStartin esittely

2) STARTTIJAKSO 6.-9.1.2025 (Tanhuvaara, 3 vrk)

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

KOTIHARJOITTELU ALKAA sisältäen

- Oman ryhmän lähiohjaajan liikuntatuokiot ja etäjumppat alkavat
- Oma harjoittelu

KESTO 5-6 KK

3) TREFFIJAKSO 25.-28.8.2025 (Tanhuvaara, 3 vrk)

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

KOTIHARJOITTELU JATKUU

- Oman ryhmän lähiohjaajan liikuntatuokiot ja etäjumppat jatkuvat
- Oma harjoittelu

KESTO 5-6 KK

4) SEURANTAJAKSO 16.-19.3.2026 (Tanhuvaara, 3 vrk)

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



”Olen tykännyt kovasti tästä ja olen kokenut, että tää on mulle startti sille arkiliikunnalle.

Tässä on huomioitu myös liikumisen ja sen merkityksen lisäksi ihminen kokonaisuutena ja hyvinvoinnin näkökulma.”

Arja, 64

”Sykkeitä seuraamalla oppii huomaamaan, että voi olla itelleen vähän armollinen.

Aina ei tartte olla se, joka lenkkeilee hattua märkänä tuolla, vaan liikuminen voi olla myös vähän rauhallisempaa.”

Heikki, 64



HINTA: 214 €/jakso (yhteensä 642 €)

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 liikuntatuokiot Tohmajärvellä
- Etäjummat
- 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