

# KUNNONSTARTTI 60+ HEINÄVESI

## 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 kunnan saavuttamiseksi.**

### YHTEISTYÖSSÄ



Heinävesi



*”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 HEINÄVEDELLÄ 3.12.24 KLO 10.00  
KERHOHUONE VINTTI (1-2 h)**

- KunnanStartin esittely

**2) STARTTIJAKSO 26.-29.1.2025 (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 14.-17.9.2025 (Tanhuvaara, 3 vrk)**

- Elämäntapamuutoksen prosessi jatkuu
- Ravitsemus
- 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 29.3.-1.4.2026 (Tanhuvaara, 3 vrk)**

- Elämäntapamuutoksen prosessi jatkuu
- Uni, lepo ja palautuminen
- UKK-terveyskuntokartoituksen 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 liikuntatuokit Heinävedellä
- 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