

KUNNONSTARTTI 60+ KITEE

AKTIIVISUUTTA, LIIKUNTA JA
LIHASKUNTOA



KUNNONSTARTTI 60+
-Prosessin kesto 12kk

YHTEISTYÖSSÄ **K I T E E**

kirkonkylä 1631 | kaupunki 1992
yhteisö, luottamus, palvelut, tulevaisuus

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

Jo yli 700 senioria on löytänyt Tanhuvaarassa liikunnallisen elämäntavan ja voimaantumisen kokemuksia KunnonStartti-kurseillamme.

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.



”Tämä ohjelma on tuonut säännöllisyyttä liikkumiseen omassa arjessa. Aloittaa voi vähän kerrassaan ja askel askeleelta lisää määrää.”

Tiina, 64

1) INFOPÄIVÄ KITEELLÄ 6.11.2024 KLO 10:00
URHEILUTALO-UIMAHALLI VESPELI (Kesto 1-2 h, kahvitarjoilu)

• KunnonStartin esittely

2) STARTTIJAKSO 6.-9.1.2025 (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 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-terveyskuntokartoituksen uusinta
- Hyvinvoinnin avaimet tulevaisuuteen
- Monipuolista liikuntaa ja yhdessäoloa



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

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 tarte olla se, joka lenkkeilee hattu märkänä tuolla, vaan liikkuminen 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 Kiteellä
- Etäjumpat
- Pääsy TanhuAkatemian verkko-oppimisympäristöön

K I T E E
kirjokylä 1631 | kaupunki 1992
yhteisö, luottamus, palvelut, tulevaisuus

MYynti JA VARAUkSET:

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

SISÄLTÖ:

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