

# KUNNONSTARTTI 60+ SUONENJOKI

**AKTIIVISUUTTA, LIIKUNTA  
JA LIHASKUNTOA**

**YHTEISTYÖSSÄ SUONENJOKI**

Suomen herkullisin kunta

**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 Kunnostarttikursseillamme.

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

**Kutsumme Sinut mukaan olitpa missä kunnossa tahansa. Kunnostartti 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 lisätä määrää.”*

**Tiina, 64**



## KUNNONSTARTTI 60+

-Prosessin kesto 12 kk

**1) INFOPÄIVÄ SUONENJOELLA 2.12.2024 KLO 11.30  
LINTHARJUN LIIKUNTAKESKUS KABINETTI (1-2 h)**

- Kunnostarttin esittely

**2) STARTTIJAKSO 16.-19.2.2025 (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 15.-18.9.2025 (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 30.3.-2.4.2026 (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 liikuntatuokiot Suonenjoella
- 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