

# KUNNONSTARTTI 60+ HEINÄVESI

AKTIIVISUUTTA, LIIKUNTA JA  
LIHASKUNTOA



## KUNNONSTARTTI 60+

-Prosessin kesto 12kk

YHTEISTYÖSSÄ



**Oletko jäämässä eläkkeelle tai jo eläkkeellä oleva? Sinulla on aikaa ja halua panostaa itseä ja hyvinvointiisi? Oletko etsinyt kumppania ja rinnallakulkijoita, 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 HEINÄVEDELLÄ 3.12.24 KLO 10.00**  
KERHOHUONE VINTTI (1-2 h)

- KunnonStartin 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 etäjumppat 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 etäjumppat 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 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 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 Heinävedellä
- Etäjumpat
- 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