

# AVOIN KUNNONSTARTTI 60+

**AKTIIVISUUTTA, LIIKUNTA JA  
LIHASKUNTOA**



## KUNNONSTARTTI 60+

-Prosessin kesto 12kk

**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 KunnanStartti-kursseillamme.

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.**



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

Tiina, 64

### 1) INFOPÄIVÄ 13.12.2024 ETÄYHTEYKSIN (1-2 h) (linkki nettisivuilla)

- KunnanStartin esittely

### 2) STARTTIJAKSO 13.-16.1.2025 (Tanhuvaara, 3 vrk)

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

#### KOTIHARJOITTELU ALKAA

- Etäjummat alkavat
- Oma harjoittelu

**KESTO 5-6 KK**

### 3) TREFFIJAKSO 8.-11.9.2025 (Tanhuvaara, 3 vrk)

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

#### KOTIHARJOITTELU JATKUU

- Etäjummat jatkuvat
- Oma harjoittelu

**KESTO 5-6 KK**

### 4) SEURANTAJAKSO 2.-5.3.2026 (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 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
- 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