

## Hyvinvointilomat Hyvänmielen loma

## Malliohjelma

### 1. päivä

14.00–	Majoittuminen
15.30–16.15	Tervetuloa Tanhuvaaran! Opiston esittely & ohjelmainfo
16.30–18.00	Päivällinen
18.30–20.30	Uintia ja rentoutumista Tanhuvaara Spa:ssa

### 2. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.00–10.45	Ryppäästä ryhmäksi - Leikkimielistä tiimitoimintaa ja -pelejä toisiin tutustuen
11.00–13.00	Lounas
14.00–14.45	Tietoisku ja keskustelutuokio: Liikunnasta elinvoimaa!
15.15–16.00	Voimaa vedestä -VesiCircuit
16.30–18.00	Päivällinen
18.30–20.30	Uintia ja rentoutumista Tanhuvaara Spa:ssa

### 3. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.00–10.45	Voimaa vartaloon kuntosalilta – kuntosaliharjoitus
11.00–13.00	Lounas
14.00–15.30	Aistimatka Purnun Bunkkerille ja kodalle - Tykin tarina ja ohjelmaa kodalla
16.30–18.00	Päivällinen
18.30–19.15	Iltahjelmaa rantasaunalla, esim. bingoa, tietokilpailua yms.
19.15–22.00	Ryhmän oma rantasaunailta.

### 4. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.00–10.45	Asahi tai ChiBall -terveysliikuntaa
11.00–13.00	Lounas
14.00–14.45	Virkeyttä vedetä -Vesijuoksua ja -jumppaa
16.30–18.00	Päivällinen
19.00–20.30	Karaokeilta/Levytanssit Bar-Espilässä

### 5. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.00–10.45	Kehon ja mielen tunti
11.00–13.00	Lounas
14.00–14.45	Tietoisku ja keskustelutuokio: Hyvinvointia ravinnosta
16.30–18.00	Päivällinen
18.30–19.15	Venyttelyt & rentoutus
19.15–20.30	Uintia ja rentoutumista Tanhuvaara Spa:ssa

### 6. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.00–10.45	Kurssin päätös ja palautekeskustelut
11.00–13.00	Lounas

Lomalaisilla on mahdollisuus osallistua ryhmäliikuntatunneille veloituksetta ma-pe.

<https://tanhuvaara.fi/liikunta-ja-hyvinvointi/ryhmaliikunta/>