

ELÄMYKSIÄ LUONNOSTA – loma aikuisille

Tavoitteena on lisätä lomalaisen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus luontoelämyksiin, virkistykseen, lepoon ja lomalaisten keskinäiseen vertaistukeen.

Ryhmän vastuuohjaaja: Arja Laine

1.päivä

16.00–16.45	Tervetuloa Tanhuvaaran! *opiston esittely & tuloinfo
17.00–18.30	Päivällinen
18.30–20.30	Rentoutumista allasosastolla Uinti & saunat

2. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.00–10.45	Tullaan tutuiksi! *leppoista tiimitoimintaa toisiin tutustuen
12.00–13.00	Lounas
14.00–15.30	Luontoretki Purnuvuoren tykille ja bunkkerille (talvella lumikenkäillen) *ohjelmaa kodalla
17.00–18.00	Päivällinen
18.30–20.30	Rentoutumista allasosastolla Uinti & saunat

3. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.00–11.30	A-ryhmä: Ohjattua melontaa (kevät/kesä/syksy) / hiihtoa (talvi)
12.00–13.00	Lounas
14.00–15.30	B-ryhmä: Ohjattua melontaa (kevät/kesä/syksy) / hiihtoa (talvi)
17.00–18.00	Päivällinen
18.30–20.30	Rentoutumista allasosastolla Uinti & saunat

4. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.00–10.45	Metsäjumppa
12.00–13.00	Lounas
14.00–14.45	Rastikuntoilua
17.00–18.30	Päivällinen
19.30–21.00	Rentoutumista allasosastolla Uinti & saunat

5. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.00–10.45	Voimaantumista ja kehonhuoltoa Saunasaarella
12.00–13.00	Lounas
14.00–14.45	Tanhuvaara Challenge -luontoseikkailukisailut
17.00–18.30	Päivällinen
19.00–19.45	Rantasaunailta
19.45=>	Saunomista ja yhdessäoloa

6. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.45–11.30	Loman päätös ja palautekeskustelut Kiitos kaikille!
12.00–13.00	Lounas

Lomalaisilla on mahdollisuus osallistua Tanhuvaaran ryhmäliikuntatunneille veloituksetta.

Lomalaisilla on mahdollisuus lainata omatoimiseen liikuntaan välineitä vastaanotosta.

Kuntosali ja kylpylä lomalaisten vapaassa käytössä ja sisäliikuntatilat niiden ollessa vapaina.

Liikuntareitistöt kurssilaisten vapaassa käytössä (ensilumenlatu erillismaksusta).

MTLH Elämyksiä luonnosta lapsiperheille Malliohjelma

Ryhmän vastuuohjaaja:

VASTAANOTTO ja CAFE AVOINNA

ma – la klo 8.00 – 21.00

su 8.00–19.00

BAARI AVOINNA

ma – la klo 18.00 – 21.00

ESPILÄ-SALISSA

klo 07.00 – 9.00 Aamiainen

klo 12.00 – 13.30 Lounas

klo 17.00 – 18.30 Päivällinen

SPORT SPA AVOINNA

ma – pe klo 16.00 – 20.30

la 10.00 - 21.00

su klo 10.00 – 17.30

AVAINKORTTI

Tarvitset avainkortin aina mennessäsi ruokailuun ja kylpylään, sekä niistä poistuessasi. Muista ottaa uimaan mennessäsi vastaanotosta pukukopin avain. Säilytä avainkortti ja sen mukana tuleva kuitti erikseen, saat uuden kortin kadonneen tilalle vain esittämällä kuitin. Lähtiessäsi palautathan avainkortin vastaanottoon.

Vanhempien avainkortteihin on lisätty oikeus käydä monitoimihallissa. Turvallisuussyistä lapset ja nuoret saavat mennä sinne vain yhdessä huoltajien kanssa.

Huoneiden luovutus lähtöpäivänä klo 12.00

Vuoteiden petaaminen alkaa klo 9.00

Tanhuvaaran vastaanotto puh. 015 582 0000

Päivystävä talonmies puh. 050 466 6413



Ohjelman värit:

koko perheen yhteinen ohjelma	lasten ja nuorten ohjelma
-------------------------------	---------------------------

- PerheSportti-kurssi tarjoaa yhteistä tekemistä ja aikaa perheelle
- Lasten tunneilla punaisena lankana kulkevat uudet lasten liikunnan suositukset, jotka takaavat monipuolisen ja laadukkaan sisällön viikon aikana
- PerheSportti-kurssin liikuntatuokioissa noudatamme reilun pelin henkeä ja hyviä tapoja
- Aikuisille tietoisku liikunnan suosituksista sekä mahdollisuus kuntokartoitukseen
- uimataidottomat lapset tarvitsevat oman aikuisen mukaan uinti-tunneille
- **PerheSportti-kurssilla koetaan yhdessä onnistumisen elämyksiä ja liikunnan iloa!**

1. päivä

16.00 - 16.45	Tervetuloa Tanhuvaaraan!	Opiston esittely ja infoa ohjelmasta (auditorio)
17.00 - 18.00	Päivällinen	
18.30 - 19.15	Tullaan tutuiksi! *tehtäviä ja toimintaa yhdessä	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

2. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.15 - 11.15	Lastenhoito leikkihuoneessa	
9.30- 11.00	Melontaa Suurjärvellä ja rantaleikit	(Talvella hiihtokoulu)
12.00 - 13.00	Lounas	
14.00- 15.30	Koko perheen seinäkiipeily & oheistoiminnat	
17.00 - 18.00	Päivällinen	
18.00 - 20.00	Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa tai uintia SportSpassa	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

3. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.15 - 11.15	Lastenhoito leikkihuoneessa	
10.00-10.45	Frisbee- ja minigolf	(Talvella lumikenkäfrisbeegolf)
12.00 - 13.00	Lounas	
14.00-14.45	Koko perheen Ensiapu- rastit!	*kokoontuminen vastaanoton eteen
17.00 - 18.00	Päivällinen	
18.00-20.00	Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa tai uintia SportSpassa	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

4. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.15 - 11.15	Lastenhoito leikkihuoneessa	
10.00 - 10.45	Tiimitoimintaa, ongelmanratkaisua ja tasapainoilua luontoa hyödyntäen	(Talvella pulkkamäki Purnuvuorella)
12.00-13.00	Lounas	
14.00-15.30	Koko perheen kalliolaskeutuminen Purnuvuorella	(Talvella hankipelit ja lumirakentaminen)
17.00 - 18.00	Päivällinen	
18.00-20.00	Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa tai uintia SportSpassa	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

5. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.15 – 11.15	Lastenhoito leikkihuoneessa	
9.30- 11.00	Luonto tutuksi!	Retki Purnuvuoren bunkkereille sekä tehtäviä ja tutkimista luonnossa (talvella lumikengillä)
12.00 – 13.00	Lounas	
14.00- 15.30	Koko perheen laituriongintaa ja kalastusta Suurjärvellä	(Talvella pilkkimistä)
17.00 - 18.00	Päivällinen	
18.00 20.00	Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvuoran tiloissa tai uintia SportSpassa	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

6. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
10.00- 10.45	Koko perheen Löydä ja merkitse!-suunnistus	*kokoontuminen vastaanoton eteen
11.15 – 12.00	Loman päätös ja palaute	
12.00– 13.00	Lounas	

Kurssilaisilla on mahdollisuus lainata omatoimiseen liikuntaan välineitä vastaanotosta.

Tanhuvuoran Ryhmäliikuntatunnit MA-PE

Kurssilaisilla on mahdollisuus osallistua illan ryhmäliikuntatunneille veloituksetta!

MTLH Meidän perheen loma Malliohjelma (kesä)

Ryhmän vastuuhjaaja:

VASTAANOTTO ja CAFE AVOINNA

ma – la klo 8.00 – 21.00
su 8.00–19.00

BAARI AVOINNA

ma – la klo 18.00 – 21.00

ESPILÄ-SALISSA

klo 07.00 – 9.00 Aamiainen
klo 12.00 – 13.30 Lounas
klo 17.00 – 18.30 Päivällinen

SPORT SPA AVOINNA

ma – pe klo 16.00 – 20.30
la 10.00 - 21.00
su klo 10.00 – 17.30



AVAINKORTTI

Tarvitset avainkortin aina mennessäsi ruokailuun ja kylpylään, sekä niistä poistuessasi. Muista ottaa uimaan mennessäsi vastaanotosta pukukopin avain. Säilytä avainkortti ja sen mukana tuleva kuitti erikseen, saat uuden kortin kadonneen tilalle vain esittämällä kuitin. Lähtiessäsi palautathan avainkortin vastaanottoon.

Vanhempien avainkortteihin on lisätty oikeus käydä monitoimihallissa. Turvallisuussyistä lapset ja nuoret saavat mennä sinne vain yhdessä huoltajien kanssa.

Huoneiden luovutus lähtöpäivänä klo 12.00
Vuoteiden petaaminen alkaa klo 9.00
Tanhuvaaran vastaanotto puh. 015 582 0000
Päivystävä talonmies puh. 050 466 6413

Ohjelman värit:

koko perheen yhteinen ohjelma	aikuisten ohjelma	lasten ja nuorten ohjelma M = Muksut 4-6 v. L= Lapset 7-12 v. N= Nuoret 13- 17 v.
-------------------------------	-------------------	--

- PerheSportti-kurssi tarjoaa yhteistä tekemistä ja aikaa perheelle
- Lasten tunneilla punaisena lankana kulkevat uudet lasten liikunnan suositukset, jotka takaavat monipuolisen ja laadukkaan sisällön viikon aikana
- PerheSportti-kurssin liikuntatuokioissa noudatamme reilun pelin henkeä ja hyviä tapoja
- Aikuisille tietoisku liikunnan suosituksista sekä mahdollisuus kuntokartoitukseen
- uimataidottomat lapset tarvitsevat oman aikuisen mukaan uinti-tunneille
- **PerheSportti-kurssilla koetaan yhdessä onnistumisen elämyksiä ja liikunnan iloa!**

1. päivä

16.00 - 16.45	Tervetuloa Tanhuvaaraan!	Opiston esittely ja infoa ohjelmasta (auditorio)
17.00 - 18.00	Päivällinen	
18.30 - 19.15	Tullaan tutuiksi! *tehtäviä ja toimintaa yhdessä	(palloiluhalli)
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

2. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.15 - 11.15	Lastenhoito leikkihuoneessa	
10.00 - 10.45	A Ryhmäliikunta voimistelusalissa	M Polkuauto GP L Frisbeegolf N Parkour
12.00- 13.00	Lounas	
13.45 - 15.15	Koko perheen seinäkiipeily & oheistoiminnat	
17.00 - 18.00	Päivällinen	
18.00 20.00	Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa tai uintia SportSpassa	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

3. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.15 - 11.15	Lastenhoito leikkihuoneessa	
10.00 - 10.45	A Ravinnosta terveyttä! – tietoisuus ja keskustelutilaisuus	M Musiikkiliikuntaa L Polkuauto GP N Frisbee ja minigolf
12.00-13.00	Lounas	
14.00-14.45	Koko perheen kaupunkitaistelu	(palloiluhalli)
17.00 - 18.00	Päivällinen	
18.00 - 20.00	Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa tai uintia SportSpassa	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

4. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.15 - 11.15	Lastenhoito leikkihuoneessa	
10.00 - 10.45	A Vesitreeni	M Temppurata L Yleisurheilua N Melontaa
12.00-13.00	Lounas	
14.00-14.45	Koko perheen jääpelit	
17.00 - 18.00	Päivällinen	
18.00 - 20.00	Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa tai uintia SportSpassa	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

5. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.15 – 11.15	Lastenhoito leikkihuoneessa	
10.00 - 10.45	A Voimaa vartaloon! –tietoisku ja keskustelutilaisuus	M Liikuntaleikit L Pallopelit N Polkuauto GP
12.00- 13.00	Lounas	
14.00- 14.45	Koko perheen pihasuunnistus	
17.00 - 18.00	Päivällinen	
18.00 20.00	Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa tai uintia SportSpassa	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

6. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
10.00- 10.45	Koko perheen lomaOlympialaiset	
11.15 – 12.00	Loman päätös ja palaute	
12.00- 13.00	Lounas	

Kurssilaisilla on mahdollisuus lainata omatoimiseen liikuntaan välineitä vastaanotosta.

Tanhuvaaran Ryhmäliikuntatunnit MA-PE

Kurssilaisilla on mahdollisuus osallistua ryhmäliikuntatunneille veloituksetta!

VOIMAA VERTAISUUDESTA – loma omatoimisille aikuisille

Tavoitteena on lisätä lomalaisen voimavaroja ja osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus virkistykseen, lepoon ja lomalaisten keskinäiseen vertaistukeen.

Ryhmän vastuuhjaaja: Arja Laine

1.päivä

16.00–16.45	Tervetuloa Tanhuvaaran! *opiston esittely & tuloinfo
17.00–18.30	Päivällinen
18.30–20.30	Rentoutumista allasosastolla Uinti & saunat

2. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.00–10.45	Tullaan tutuiksi! *leppoista tiimitoimintaa toisiin tutustuen
12.00–13.00	Lounas
14.00–14.45	Elämän Apila! *ryhmärupattelut hyvinvoinnin eri osa-alueista
17.00–18.00	Päivällinen
18.30–20.30	Rentoutumista allasosastolla Uinti & saunat

3. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.00–10.45	Voimaa vartaloon! *ohjattu kuntosaliharjoitus
12.00–13.00	Lounas
14.00–14.45	Liikunnasta Elinvoimaa! *luento ja keskustelutuokio
15.30–16.15	Virkeyttä vedestä! Vesijuoksua- ja jumppaa
17.00–18.00	Päivällinen
19.00–19.45	Illanvietto-ohjelmaa Bar Espilässä
19.45–21.00	Ilta jatkuu levytanssein

4. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.00–10.45	Jumpaten jaksaa! *monipuolinen kuntojumppa
12.00–13.00	Lounas
14.00–14.45	Ravinnosta terveyttä! *luento ja keskustelutuokio
17.00–18.30	Päivällinen
19.30–21.00	Rentoutumista allasosastolla Uinti & saunat

5. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.00–10.45	Luontoretki Purnuvuoren tykille ja bunkkerille
12.00–13.00	Lounas
14.00–14.45	Uni, lepo ja vireystila *luento ja keskustelutuokio
15.30–16.15	Venyttelyt & rentoutus
17.00–18.30	Päivällinen
19.00–19.45	Ohjelmallinen rantasaunailta
19.45=>	Saunomista, yhdessäoloa ja iltapala

6. päivä

07.00–09.00	Aamiainen
10.45–11.30	Loman päätös ja palautekeskustelut Kiitos kaikille!
12.00–13.00	Lounas

Lomalaisilla on mahdollisuus osallistua Tanhuvaaran ryhmäliikuntatunneille veloituksetta.

Lomalaisilla on mahdollisuus lainata omatoimiseen liikuntaan välineitä vastaanotosta.

Kuntosali ja kylpylä lomalaisten vapaassa käytössä ja sisäliikuntatilat niiden ollessa vapaina.

Liikuntareitistöt kurssilaisten vapaassa käytössä (ensilumenlatu erillismaksusta).

MTLH

Voimaa vertaisuudesta lapsiperheille Malliohjelma

Ryhmän vastuuhjaaja:

VASTAANOTTO ja CAFE AVOINNA

ma – la klo 8.00 – 21.00
su 8.00–19.00

BAARI AVOINNA

ma – la klo 18.00 – 21.00

ESPILÄ-SALISSA

klo 07.00 – 9.00 Aamiainen
klo 12.00 – 13.30 Lounas
klo 17.00 – 18.30 Päivällinen

SPORT SPA AVOINNA

ma – pe klo 16.00 – 20.30
la 10.00 - 21.00
su klo 10.00 – 17.30



AVAINKORTTI

Tarvitset avainkortin aina mennessäsi ruokailuun ja kylpylään, sekä niistä poistuessasi. Muista ottaa uimaan mennessäsi vastaanotosta pukukopin avain. Säilytä avainkortti ja sen mukana tuleva kuitti erikseen, saat uuden kortin kadonneen tilalle vain esittämällä kuitin. Lähtiessäsi palautathan avainkortin vastaanottoon.

Vanhempien avainkortteihin on lisätty oikeus käydä monitoimihallissa. Turvallisuussyistä lapset ja nuoret saavat mennä sinne vain yhdessä huoltajien kanssa.

Huoneiden luovutus lähtöpäivänä klo 12.00

Vuoteiden petaaminen alkaa klo 9.00

Tanhuvaaran vastaanotto puh. 015 582 0000

Päivystävä talonmies puh. 050 466 6413

Ohjelman värit:

koko perheen yhteinen ohjelma	aikuisten ohjelma	lasten ja nuorten ohjelma M = Muksut 4-6 v. L= Lapset 7-12 v. N= Nuoret 13- 17 v.
-------------------------------	-------------------	--

- PerheSportti-kurssi tarjoaa yhteistä tekemistä ja aikaa perheelle
- Lasten tunneilla punaisena lankana kulkevat uudet lasten liikunnan suositukset, jotka takaavat monipuolisen ja laadukkaan sisällön viikon aikana
- PerheSportti-kurssin liikuntatuokioissa noudatamme reilun pelin henkeä ja hyviä tapoja
- Aikuisille tietoisuutta liikunnan suosituksista sekä mahdollisuus kuntokartoitukseen
- uimataidottomat lapset tarvitsevat oman aikuisen mukaan uinti-tunneille
- **PerheSportti-kurssilla koetaan yhdessä onnistumisen elämyksiä ja liikunnan iloa!**

1. päivä

16.00 - 16.45	Tervetuloa Tanhuvaaraan!	Opiston esittely ja infoa ohjelmasta (auditorio)
17.00- 18.00	Päivällinen	
18.30 - 19.15	Tullaan tutuiksi! *tehtäviä ja toimintaa yhdessä	(palloiluhalli)
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

2. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.15 – 11.15	Lastenhoito leikkihuoneessa	
10.00 - 10.45	A Ryhmäliikunta voimistelusalissa	M Yleisurheilua L Parkour N Pallopelit
12.00- 13.00	Lounas	
13.45 – 15.15	Koko perheen seinäkiipeily & oheistoiminnat	
17.00- 18.00	Päivällinen	
18.00 20.00	Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa tai uintia SportSpassa	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

3. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.15 - 11.15	Lastenhoito leikkihuoneessa	
10.00 - 10.45	A Voimaa arkeen! – tietoisuus ja keskustelutilaisuus	M Musiikkiliikuntaa L Yleisurheilua N Polkuauto GP
12.00-13.00	Lounas	
14.00-14.45	Koko perheen kaupunkitaistelu	(palloiluhalli)
17.00-18.00	Päivällinen	
18.00-20.00	Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa tai uintia SportSpassa	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

4. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.15 - 11.15	Lastenhoito leikkihuoneessa	
10.00 - 10.45	A Vesitreeni	M Temppurata L Polkuauto GP N Frisbeegolf
12.00-13.00	Lounas	
14.00-14.45	Koko perheen jääpelit	
17.00-18.00	Päivällinen	
18.00-20.00	Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa tai uintia SportSpassa	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

5. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
9.15 – 11.15	Lastenhoito leikkihuoneessa	
10.00 - 10.45	A Ravinnosta jaksamista! –tietoisku ja keskustelutilaisuus	M Liikuntaleikit L Pallopelit N Melontaa
12.00-13.00	Lounas	
14.00-14.45	Koko perheen Ensiapu-rastit!	
17.00-18.00	Päivällinen	
18.00 - 20.00	Mahdollisuus omatoimiseen liikuntaan Tanhuvaaran tiloissa tai uintia SportSpassa	
20.00	Iltapala	Espilä-Sali

6. päivä

7.00 - 9.00	Aamiainen	
10.00-10.45	Koko perheen lomaOlympialaiset *tiimitoimintaa ja ongelmanratkaisua	
11.15 – 12.00	Loman päätös ja palaute	
12.00-13.00	Lounas	

Kurssilaisilla on mahdollisuus lainata omatoimiseen liikuntaan välineitä vastaanotosta.

Tanhuvaaran Ryhmäliikuntatunnit MA-PE

Kurssilaisilla on mahdollisuus osallistua illan ryhmäliikuntatunneille veloituksetta!