Rohkeutta liikkumiseen sydänsairauden kanssa

Ohjelmarunko

Päivä 1

Tervetuloa kurssille

- kurssien yhteinen aloitus, sydänyhteisön esittely

Kävely ulkona (sää huomioiden)

Lounas

Omat ja ryhmän tavoitteet / tavoitteista esille tulleiden asioiden käsitteleminen

Päiväkahvi ja majoittuminen

Oma suhde liikuntaan/liikuntahistoria

Yhteinen liikunta

Päivällinen

Vapaata iltaohjelmaa/saunominen

Iltapala

,,,