

MIESTEN LENKKIPIIRI

Miesten lenkkipiiri jatkuu keväällä 2014 Karttulan alueella; Hirvijärvellä, Rytkyllä, Syvänniemellä ja Saittajärvellä. **Kaikenikäiset miehet tervetuloa mukaan!**

Kokonaisvaltainen tavoite, fyysinen, henkinen ja sosiaalinen miehen hyvinvointi.

Jakaannumme lenkille lähtiessä ryhmiin omien tuntemusten ja kunnon mukaan (kävely-, hölkkä- ja juoksuryhmät).

Lenkkeilyn jälkeen on sauna, iltapala (maksuton) ja illan teemaan liittyvää ohjelmaa sekä lyhyt iltahartaus. **Kokoonnumme tiistai-iltoina klo 17.30 – 21.00.**

Tiimissä on mukana Jarkko Kuhanen, Tauno Salmi, Jari Partanen Karttulan fysioterapiasta ja Mikko Väisänen Kallaveden seurakunnasta.

25.3. Hirvijärven leirikeskus, erähenkisessä lenkkipiirissä mukana Kallaveden srk:n diakoni Martti Olsen, kalastusvälineiden erikoisliike Maken pyydys ja Tauno Salmi

22.4. Rytkyn leirikeskus, ”Miehen tie” pääsiäiseen liittyen, mukana Kallaveden srk:n kappalainen Mikko Väisänen ja Tauno Salmi

6.5. Rytkyn leirikeskus, Liikunnan merkitys terveydelle, mukana fysioterapeutti Jari Partanen ja Mikko Väisänen

20.5. Syvänniemen pappila ja rantasauna, Oman kunnon hoitaminen, mukana lääkäri Arvi Meklin, Mikko Väisänen ja Tauno Salmi

3.6. Saittajärvellä Kuhasten rantasauna, Kriiseistä selviäminen ja läheisten tuki, mukana Jarkko Kuhanen, Kallaveden srk:n kappalainen Veli Mäntynen ja Tauno Salmi