

1. askel Hyvinvointijakso – Seurantajakso

Malliohjelma

1. PÄIVÄ

- klo 14 Majoittuminen
klo 15-15.30 Kahvit, ravintola
klo 15.30-16 Yhteinen tervetulokeskustelu ja kuulumiset
- kuinka on mennyt ja mitä haasteita on ollut? kokoustila
liikuntaneuvoja Minna Kaulamo
klo 16.00-17.00 Selkäjumppa
- Ryhtiä Rankaan
- voimaa ja liikkuvuutta oikeassa suhteessa
liikuntasali, *liikuntaneuvoja Minna Kaulamo*
klo 17 Päivällinen, ravintola
klo 18.30-19.30 Arkiliikuntavinkki
- tuolijumppaa
liikuntasali, *liikuntaneuvoja Minna Kaulamo*
klo 20-21 Iltapala, ravintola

2. PÄIVÄ

- klo 7-10 Aamiainen, ravintola
klo 9.00-11 Mittaukset
- kehonkoostumus, pituus, paino, vyötärönympäryys, hoitotilat, *työfysioterapeutti Petri Rissanen*
klo 11.30 Lounas, ravintola
klo 13-14 Kestävyyskunnan mittaus
- UKK- kävelytesti, ulkona, *työfysioterapeutti Petri Rissanen*
klo 14-16 Lihaskuntotestit ja tasapainotestit, liikuntasali, *työfysioterapeutti Petri Rissanen*
klo 16-17.30 Tietoisku ja keskustelutilaisuus
- Liike on lääke, kokoustila, *valmentaja Karo Gustafsson*
klo 16-18 Henkilökohtaista ohjausta 0,5 h/hlö, *liikuntaneuvoja Minna Kaulamo ja Hanna Kaikkonen, valmentaja Karo Gustafsson*
klo 17-19 Päivällinen, ravintola
klo 18-19.30 Tutustuminen kahvakuulaan, liikuntasali, *liikuntaneuvoja Hanna Kaikkonen*
klo 20-21.00 Iltapala, ravintola

3. PÄIVÄ

- klo 7-9 Aamiainen, ravintola
klo 9-10.30 Kehonpainoharjoittelu
- kuinka voin jumpata kotona?, liikuntasali, *liikuntaneuvoja Minna Kaulamo*
klo 10.30-12 Luonnossa liikkumista
- kuntopolut tutuiksi ja tehtävärasit, *liikuntaneuvoja Minna Kaulamo*
klo 12 Lounas, ravintola
klo 13-15 Henkilökohtaista ohjausta, 0,5 / hlö, *liikuntaneuvoja Minna Kaulamo ja Hanna Kaikkonen, valmentaja Karo Gustafsson*
klo 13.30-14.30 Vesijumppa
- tehokas jumppa eri välineitä hyödyntäen, kylpylä, *liikuntaneuvoja Henna Soininen*
klo 15.30-17 Venyttely ja rentoutus
- stressin hallinta, hengitysharjoituksia, liikuntasali, Minna Kaulamo
klo 17.30 Päivällinen, ravintola
klo 18.30-20 Yhteinen illanvietto
- Seurapelit, kokoustila
liikuntaneuvoja Hanna Kaikkonen
klo 20-21 Iltapala, ravintola

4. PÄIVÄ

- klo 7-9 Aamiainen, ravintola
klo 9.30-11.30 Opastettu sauvakävelylenkki, *liikuntaneuvoja Minna Kaulamo*
klo 11.30 Lounas, ravintola
klo 12.30-14 Motivointi ja eväät omaehtoiseen liikuntaan jatkossa, kokoustila, *liikuntaneuvoja Minna Kaulamo*
klo 14 Lähtö kotiin