

1. askel Hyvinvointijakso – Malliohjelman

1. PÄIVÄ

- klo 14 Majoittuminen
klo 15-15.30 Kahvit, ravintola
klo 15.30 -16 Tervetuloa ja esittäytyminen
- Tsemppaus lomaan, kokoustila
Hotellin edustaja Anne Lantto
klo 16-17 Tutustuminen taloon kävellen.
- motivaation ja innostuksen lisääminen,
liikuntaneuvoja Minna Kaulamo
klo 17 Päivällinen, ravintola
klo 18.30-19.30 Rentouttava venyttely
- pehmeä aloitus omaan hyvinvointiin,
liikuntasali, *liikuntaneuvoja Minna Kaulamo*
klo 20-21 Iltapala, ravintola

2. PÄIVÄ

- klo 7-10.00 Aamiainen, ravintola
klo 9-11 Alkumittaukset (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 Luento ja keskustelutilaisuus
- Ravinnon merkitys hyvinvointiin ja
jaksamiseen, kokoustila,
ravitsemusterapeutti Maare Kauppinen
klo 16-20 Henkilökohtaista ohjausta 1 h/hlö
liikuntaneuvoja Minna Kaulamo ja Hanna
Kaikkonen, valmentaja Karo Gustafsson
klo 17-18 Päivällinen, ravintola
klo 18-19.30 Pienpelit
- tutustutaan eri peleihin, mm. sulkapallo,
pingis, lentopallo, liikuntasali, *valmentaja Karo*
Gustafsson
klo 20-21 Iltapala, ravintola

3. PÄIVÄ

- klo 7-9 Aamiainen, ravintola
klo 9 -10.30 Ohjattu kuntosaliharjoitus
- oikeat suoritustekniikat ja lihaskunnan
merkitys ryhtiin, kuntosali, *liikuntaneuvoja*
Minna Kaulamo
klo 10.30-12 Luonnossa liikkumista
- tutustuminen frisbeegolfiin; liikkua voi missä
vain!, *liikuntaneuvoja Minna Kaulamo*
klo 12.00 Lounas, ravintola
klo 13-17 Henkilökohtaista ohjausta 1 h/hlö,
liikuntaneuvoja Minna Kaulamo ja Hanna
Kaikkonen, valmentaja Karo Gustafsson
klo 13.30-15.00 Vesiliikunta
- Vesijuoksuvyön käyttö ja tehokkaat liikkeet
jumppaan, kylpylä, *liikuntaneuvoja Henna*
Soininen
klo 17.30 Päivällinen, ravintola
klo 18.30-20 Yhteinen illanvietto
- Keilaus, Rentoa yhdessäoloa, keilahalli,
liikuntaneuvoja Minna Kaulamo
klo 20-21.00 Iltapala, ravintola

4. PÄIVÄ

- klo 7-9.00 Aamiainen, ravintola
klo 9.30-11.30 Opastettu sauvakävelylenkki
- tekniikan opastus ja kävelyn tehokeinot,
ulkona, *liikuntaneuvoja Minna Kaulamo*
klo 11.30 Lounas, ravintola
klo 12.30-13.30 Motivointi ja tsemppaus omatoimijaksolle,
kokoustila, *liikuntaneuvoja Minna Kaulamo*
klo 14.00 Huoneen luovutus