

OHJELMA, PHT – 1. ASKEL HYVINVOINTIJAKSOT AIKUISILLE, SEURANTA 2 VRK

PÄIVÄ 1

TERVETULOA IMATRAN KYLPYLÄÄN!

10:00 MITÄ KUULUU?

Kuulumisten vaihtoa ja jälleen näkemisen iloa

10:15-12:15 MATKA JATKUU (2 h, ft)

Kokemuksien tavoitejana. Miltä tuntuu onnistua? Entä epäonnistua? Luento, pienryhmätyöskentelyä, mielikuvamatka

12:15 LOUNAS

MAJOITTUMINEN HOTELLIIN

12:45-13:45 YKSILÖAJAT (3 x ft)

1h. Onnistumiset? Kompastuskivet? Miten jatkan tästä eteenpäin? Kunto-ohjelman päivitys

13:45 VÄLIPALA

14:00-17:00 TESTAUKSET (3 h, ft)

Terveyskuntotestit ja kävelytesti liikuntasalissa

17:00 PÄIVÄLLINEN

PÄIVÄ 2

7:30-9:30 MITTAUKSET (ft/lo)

Kehonkoostumusmittaus, ennen aamiaista, yksilöajat

7:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-9:00 YKSILÖAJAT (3 x ft)

9:00-10:00 YKSILÖAJAT (3 x ft)

10:15-12:15 TOIVELIIKUNTA JA VENYTTELY (2 h, lo/ft)

Edellisellä jaksolla yhdessä sovittu toivelajikokeilu ja palauttavat venytykset

12:30 LOUNAS

13:00-15:00 ARJEN HALLINTA (2 h, to/ft)

Oman toiminnallisen muutoksen sisällyttäminen arkeen ja ajankäyttö. Luento ja toiminnallisia harjoitteita

15:00 VÄLIPALA

15:15-16:15 JOKAINEN ASKEL VIE ETEENPÄIN (1 h, ft)

Testipalautte. Tulokset ryhmätasolla ja miten lisätä tehokkuutta harjoitteluun

16:30-17:30 CYCLING (1 h, lo/ft)

Tutustumista sisäpyöräilyyn. Palauttava harjoitus

17:30- PÄIVÄLLINEN

PÄIVÄ 3

7:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-9:00 YKSILÖAJAT (3 x ft)

9:00-10:00 YKSILÖAJAT (3 x ft)

10:15-12:15 JÄÄKAUDEN JÄLJILLÄ (2 h, vo/to/ft)

Fyysistä kuntoa ja mielenrauhaa kauniissa maisemissa Lammassaassa/Ukonniemessä lumikenkäillen/sauvakävelen. Vaihtoehtona myös frisbeegolf Karhumäen radalla vuodenajasta riippuen

12:15 LOUNAS

12:30-14:30 MINÄ ONNISTUN (2 h, ft)

Mitä olen oppinut? Kertaus on opintojen äiti. Luento. Palaute jaksoista

Kummankin jakson aikana talon tilat kuten kuntosali, liikuntasali ja allasosasto on ryhmäläisten käytettävissä vapaasti ja veloituksetta omatoimista harjoittelua tukien.

Lisäksi Imatran Kylpylän pihasta pääsee suoraan lenkkipolulle ja talviaikana hiihtoladulle/jälle reippailemaan.