

OHJELMA, PHT – 1. ASKEL HYVINVOINTIJAKSOT AIKUISILLE

PÄIVÄ 1

TERVETULO A IMATRAN KYLPYLÄÄN!

10:00-11:00 TULOINFO

(1 h, vo/ft/to)
Kylpylän ja viikko-ohjelman esittelyä, tutustumista ja lyhyt johdanto kurssin sisältöön

11:00-12:00 RYHMÄYTYMINEN

(1 h, vo/ft/to) Turvallisen oppimisympäristön luomista ja omaan ryhmään tutustumista liikunnallisten harjoitteiden avulla

12:00 LOUNAS

13:00-15:00 MUUTOKSEN

MOTIVAATIO (2 h, ft)
Motivaation synty. Mikä motivoi meitä muutokseen? Luento ja pari/pienryhmä työskentelyä, mielikuva harjoituksia

MAJOITTUMINEN HOTELLIIN

15:30-16:30 LÄHIMAASTO

TUTUKSI (1 h, vo/ft)
Lenkkeilyä sauvoilla tai ilman Ukonniemen/Lammassaaren kauniissa maastoissa

17:00 PÄIVÄLLINEN



PÄIVÄ 2

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

Kehonkoostumusmittaus, ennen aamiaista, yksilöajat

7:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-9:30 YKSILÖAJAT (3 x ft)
1,5 h. Alkukartoitus. Tavoitteen asettaminen. Terveyskäyttämismisanalyysi. Henkilökohtainen kunto-ohjelma

9:30-11:30 MINÄ JA MUUTOS

(2 h, ft) Omat muutostarpeet. Mahdollisuudet ja keinot muutoksen onnistumiseen. Luento ja yksilötyöskentelyä

11:30 LOUNAS

12:15-13:15 VOIMA

HARJOITTELUN ABC
(1 h, ft/lo/vo) Luento, kuntosalin salat

13:15-14:15 KUNTOSALI-

CIRCUIT (1 h, ft/lo/vo)
Ohjattu harjoittelu kuntosalilla

14:15-15:15 VENYN JA

VETREYDYN (ft/lo/vo, 1 h)
Venytellen lisää liikkuvuutta liikuntasalissa

15:15 VÄLIPALA

15:30-17:00 YKSILÖAJAT (3 x ft)

18:00- PÄIVÄLLINEN

19:00-20:00 KEILAUS (1 h, kt)
Tutustumista lajiin ja pientä kisailua ryhmän kesken keilahallissa

PÄIVÄ 3

7:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-9:30 YKSILÖAJAT (3 x ft)

9:30-12:30 TESTAUKSET

Terveyskuntotestit ja kävelytesti liikuntasalissa

12:30 LOUNAS

13:00-15:00 AJATUKSIA JA MENETELMIÄ PAREMPAAN ARKEEN (2 h, ft)

Ruokavalion ja ravinnon merkitys keholle. Yksilöllinen unirytmii, Levollinen mieli. Luento ja käytännön harjoituksia

15:00 VÄLIPALA

15:15-16:15 BALANCE

(ft/lo, 1 h) Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa rentoustilassa

16:15-17:15 MINDFULNESS

(1 h, ft) Rentoutuminen ja stressinhallinta tietoisien läsnäolon keinoin rentoutustilassa

17:30- PÄIVÄLLINEN

17:15-21:00 FITNESS-TUNTI

(1 h, lo) Vapaa valintainen Fitness-tunti erillisestä lukujärjestyksestä kts. liite

PÄIVÄ 4

7:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-8:30 VESIJUMPPA

(0,5 h, ft/lo)
Vaihtelevaa ja monipuolista liikuntaa kehon kaikille lihaksille altaassa

9:00-11:00 ARKILIIKUNTA ON

TERVEYSLIIKUNTA (2 h, ft)
Luento ja testipalautteet ryhmätasolla

11:00 LOUNAS

12:00-14:00 VOIMAA LUONNOSTA

(2 h, vo/ft/lo) Uskalla, oivalla, löydä – mielenmaiseman avulla maaliin. Luento ja Lammassaaren luontokierros. Risujumppaa metsämielellä

14:00 NUOTIOKAHVIT

Välipalaa nuotiolla

15:00-15:30 SAUNAYOGA

(0,5 h, lo) Kehoa ja mieltä hellivä kokemus saunan hiljaisuudessa. Saunan mieto lämpö ja lempeät joogaliikkeet purkavat yhdessä kehon jännitystiloja ja rauhoittavat mieltä

16:00-17:30 YKSILÖAJAT (3 x ft)

17:30- PÄIVÄLLINEN

17:30-21:00 FITNESS-TUNTI

(1 h, lo) Vapaa valintainen Fitness-tunti erillisestä lukujärjestyksestä kts. liite

PÄIVÄ 5

7:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-9:30 YKSILÖAJAT (3 x ft)

9:45-10:45 PERUSJUMPPAA

(1 h, ft/lo) Lihaskuntojumppaa liikuntasalissa. Jumppa on helppo toteuttaa myös kotona. Lisäksi ohjeistus oma aloitteiseen harjoitteluun

11:00 LOUNAS

11:30-13:30 OMA SUUNTA

(2 h, ft) Minun tavoitteeni. Miten pääsen tavoitteisiini? Omien voimavarojen ja keinojen löytäminen. Henkiset eväät matkalle ennen seurantajaksoa

13:45-14:45 SUURIN

PUDOTTAJA (1 h, ft/lo)
Viimeinen liikuntarutistus, jossa tsemptataan ryhmä liikkumaan tavoitteellisesti. Ulkona/ liikuntasalissa. Fyysiset eväät matkalle ennen seurantajaksoa

Luennot pidetään kokoustoiloissa.

Osallistujien kesken sovitaan paras tapa pitää yhteyttä ennen seurantajaksoa.

Vaihtoehtoina mm. Facebook, WhatsApp tai sähköposti – ryhmä.