

# 1. askel hyvinvointiin aikuisille. Pääjakso 4 vrk.

Urheiluopisto Kisakeskuksessa

## OHJELMA

### PÄIVÄ 1: YHDESSÄ KOHTI KEVYEMPÄÄ TULEVAISUUTTA

#### 11.30 - 13.00 LOUNAS

13.00 - 14.30 Tervetuloinfo. Ohjeistus tulevaan ohjelmaan ja testaukseen, sekä tutustuminen alueeseen

15.00 - 16.30 Yhdessä kohti keveää oloa ja liikunnallista tulevaisuutta, toiminnallisia ja liikunnallisia ryhmätoimintatehtäviä

#### 16.30 - 18.00 PÄIVÄLLINEN

18.00 - 19.00 Lajitutustuminena tiimipelejä: Kinball

#### 20.00 - 21.00 ILTAPALA

### PÄIVÄ 2:

#### KUNNON KARTOITUS JA TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

#### 7.30 - 09.00 AAMIAINEN

09.00 - 12.00 Kunnan kartoitus: PP-ergo, lihaskuntotestit, vyötärön ympärys, kehon koostumusmittaus + luontoliikuntaa (HK)

#### 11.30 - 13.00 LOUNAS

13.00 - 15.00 Luontoliikuntaa vuodenajan mukaan: Melonta, lumikenkäily, kickbike (HK)

15.00 - 17.00 Kunnan kartoituksen palautteet ja tavoitteen asettaminen. Ajatuksia henkilökohtaisen liikuntaohjelman suunnitteluun (HK)

#### 16.30 - 18.00 PÄIVÄLLINEN

18.00 - 19.00 Lajitutustuminen: Iltapelit: Sisäkurling, pickleball

19.30 - 22.00 Rantasaunat ja Iltanviettoa omalla porukalla

#### 20.00 - 21.00 ILTAPALA

### PÄIVÄ 3: HENKILÖKOHTAISILLA SUUNNITELMILLA KOHTI KEVYEMPÄÄ PÄIVÄÄ

#### 7.30 - 09.00 AAMIAINEN

9.00 - 10.00 Keho käyntiin heti aamusta. Kehon herätteleyä liikunnan avulla (HK)

10.30 - 11.30 Voimavarapaja: Terveellisen ravinnon aakkoset. Ravinnon merkitys painonpudotuksessa.

#### 11.30 - 13.00 LOUNAS

13.00 - 16.00 Henkilökohtaiset keskustelut ja suunnitelmat omavalmentajan kanssa (aika varataan erillisen aikataulun mukaan) (HK)

13.00 - 15.00 Luontoliikuntaa vuodenajan mukaan: frisbee-golf, melonta, lumikenkäily, patikkaretki. (HK)

15.30 - 16.30 Kehonhuolto: Venyttellen vetreäksi

#### 16.30 - 18.00 PÄIVÄLLINEN

18.00 - 19.30 Luontoliikuntaa ja ohjattua ohjelmaa nuotion räiskeessä.

#### 20.00 - 21.00 ILTAPALA

### PÄIVÄ 4: UUDET LIIKUNTALAJIT JA STRESSIN HALLINTA

#### 7.30 - 09.00 AAMIAINEN

9.00 - 10.00 Keho käyntiin heti aamusta: fitball-harjoitus + venyttely (HK)

10.30 - 11.30 Voimavarapaja: eväitä toimintakyvyn kehittämiseen ja jaksamiseen

#### 11.30 - 13.00 LOUNAS

13.00 - 15.00 Lajitutustumisena jousiammunta. Vinkkejä arkiliikuntaan: Miten treenaan tehokkaasti kotona? Pihatreenit tai olkkaritreenit sään mukaan. (HK)

15.30 - 16.30 Kehonhuolto: rentoutuminen ja stressin hallinta

#### 16.30 - 18.00 PÄIVÄLLINEN

18.00 - 19.00 Lajitutustuminen: Iltapelit: kori- ja jalkapallo

19.30 - 22.00 Rantasaunat Iltanviettoa takkahuoneella omalla porukalla Musavisan parissa

#### 20.00 - 21.00 ILTAPALA

### PÄIVÄ 5:

#### ARJEN HAASTEET JA MOTIVAATION YLLÄPITÄMINEN

#### 7.30 - 09.00 AAMIAINEN

9.00 - 10.00 Keho käyntiin heti aamusta: Functional training ja venyttelyt (HK)

10.30 - 11.30 Voimavarapaja: Hyväksi todetut keinot pysyvään elämäntapamuutokseen ja motivaation ylläpitoon. Kävelykeskustellen luonnossa

#### 11.30 - 13.00 LOUNAS

13.00 - 14.00 Pääjakso sisällön yhteenveto: Ollaanko saavutettu päätösjakson tavoitteet.

**Tsemppijakso:** Toteutetaan verkkopohjaisen liikuntapäiväkirjan muodossa, jolla pyritään ylläpitämään pääjaksolla aikaansaatua positiivinen muutos seurantajaksoille saakka. Todettu toimivaksi työkaluksi.

Suorituspaikkoina Urheiluopisto Kisakeskuksen ulko- ja sisäliikunta- sekä luentotilat. Ohjaajina päivien aikana toimivat Urheiluopiston liikunnanopettajat sekä ohjaajat.