

# Kuortane Sport Resort

Kuortaneen Urheiluopisto

## Aikuisten hyvinvointijakso



### 1. jakso - 3 vrk

Ohjelmaa lisäksi urheiluopiston yleisen viikko-ohjelman mukaisesti

|           | 1. Päivä   |             | 3. Päivä   |
|-----------|--|-------------|--|
| 9:30      | Tervetuloa Kuortaneelle! Ohjelman läpikäynti ryhmän ja talon esittely                  | 7:00 alk.   | Aamiainen  |
| 10:45     | Alueeseen tutustuminen liikkuen  | 7:00 –08:30 | Aamun omatoiminen uinti  |
| 12:00     | Lounas   | 9:00        | Ryhtiä rankaan – toiminnallinen tietoisuus                       |
| 13:30     | Omat motivaatiotekijäni ja hyvinvointi: palaute Liikkuja-profilista                    | 10:45       | Rentoutus sovelletun rentouksen menetelmin                       |
| 14:30     | Välipala   | 12:00       | Lounas   |
| 15:00     | Gymstick – kuntosali kotona Venyttelyt/Rentoutus                                       | 13:30       | Kuortanejärven kulttuurikiertokierros liikkuen vuodenajan mukaan |
| 16:30-    | Päivällinen  | 15:30       | Välipala   |
| 18:00     | Uinti ja vesiterapia   | 16:00       | Vesijumppaa ja – juoksua   |
| 20:00     | Illtapala  | 17:30       | Päivällinen  |
|           | 2. Päivä   | 19:00       | Porinapiiri rantasaunalla  |
| 7:00 alk. | Aamiainen  | 21:00       | Illtapala  |
| 8:30      | Kehonkämittaust: verenpaine, kehonkoostumus, lepokuntotesti, lihaskuntotesti           |             | 4. Päivä   |
| 9:30      | Henkilökohtaiset keskustelut a'45/hlö sis. palautteen ja henkilökohtaisen suunnitelman | 7:00 alk.   | Aamiainen  |
|           | Palauttava liikunta liikkuvuusharjoittein  | 8:15        | Mobiilisuunnistus –hyvinvointiteemojen äärellä                   |
| 12:00     | Lounas   | 9:30        | Välijakson omavalmennus: Heia Heia – sivustoon tutustuminen      |
| 13:00     | Hyvinvointia liikunnasta- miksi ja kuinka  | 10:30       | Kehonhuoltoa ja syvien lihasten treeniä                          |
| 14:30     | Välipala   | 12:00       | Huoneiden luovutus...  |
| 15:00     | Rastijahti luonnossa vuodenajan Sovellettu rentoutus                                   | 12:30       | Lounas—lounaan yhteydessä lautasmallinläpikäynti                 |
| 17:30     | Päivällinen  | 13:30       | Palaute ja päätös  |
| 18:00     | Uinti ja vesiterapia   | 14:30       | Hyvää kotimatkaa!  |
| 20:00     | Illtapala  |             |  |