

# Kuortane Sport Resort

Kuortaneen Urheiluopisto

Aikuisten hyvinvointijakso



## 2. jakso - 3 vrk

Ohjelmaa lisäksi urheiluopiston yleisen viikko-ohjelman mukaisesti

	1. Päivä		3. Päivä
9:30	Avaus - välijakson kuulumiset, ohjelman ja tavoitteiden läpikäynti	7:00 alk.	Aamiainen
10:45	Liikunnalliset lautapelit	7:00 –08:30	Aamun omatoiminen uinti
12:00	Lounas	9:00	Kuntosaliharjoittelu- ohjeet kotikäyttöön
13:30	Oma työskentelytyylini: palaute TAZ-työskentelyprofiilista	10:45	Rentoutus sovelletun rentouksen menetelmin
14:30	Välipala	12:00	Lounas
15:00	Toiminnallinen harjoittelu Venyttelyt/Rentoutus	13:00	Fysioterapeutin ohjaus, 1h/hlö Frisbeegolf/metsägolf
16:30-	Päivällinen	15:00	Välipala kodalla
18:00	Uinti ja vesiterapia	16:00	Vesijumppaa ja – juoksua
20:00	Iltapala	17:30	Päivällinen
	2. Päivä	19:00	Porinapiiri rantasaunalla
7:00 alk.	Aamiainen	21:00	Iltapala
8:30	Kehonikämittaus: 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	Sauvakävely tervahaudalle
12:00	Lounas	9:30	Kuinka jakson jälkeen? Eväitä jatkoon
13:00	Palautuminen ja uni – alkoholin käytön vaikutus	10:30	Liikuntaa ryhmän toiveiden
14:30	Välipala	12:00	Huoneiden luovutus...
15:00	Uuden terveystuotteen kokeilu esim. pickleball + sovellettu rentoutus	12:30	Lounas
17:30	Päivällinen	13:30	Palaute ja päätös
18:00	Uinti ja vesiterapia	14:30	Hyvää kotimatkaa!
20:00	Iltapala		