

Tervehdys Ukkohallasta, Kainuun korkeimman vaaran juurelta,  
jonne olette tulossa perheenne kanssa viettämään hyvinvointiviikkoa.  
Majoitutte SkiChalets- tai SkiVillas -huoneistoissa aivan Ukkohallan ydinalueella.  
Majoitukseen sisältyy liinavaatteet ja loppusiivous täysihoidolla. Ruokailut tapahtuvat Ravintola Saagassa.  
Osoite Ukkohallaan: Ukkohallantie 20, 89400 Hyrynsalmi



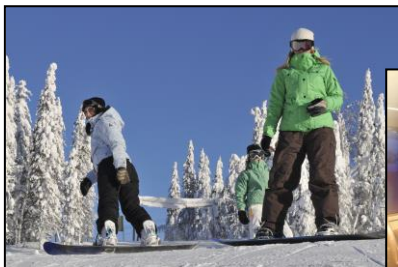
## LIIKKEELLE PERHEENÄ -TALVI

### SUNNUNTAI

- 12.00–13.00** Saapuminen Ukkohallaan, kokoontuminen Saaga-areenalla (2.krs), jossa tervetulo-tilaisuus ja perheiden ryhmäytyminen.  
**13.00–14.00** Lounas (välipala mukaan)  
**14.00–16.00** Tutustuminen sisätiloihin sekä Ukkohallan alueeseen kävellen  
**16.00–17.00** Majoittuminen huoneistoihin  
**17.00–18.00** Päivällinen

### MAANANTAI

- 8.30-9.30** Aamupala  
**10.00–12.00** Aikuiset: Sisäliikuntaa yhdessä pelaten salissa (ryhmäytymistä (yli 16v mukaan)  
**10.00–12.00** Lapset liikkumassa: 12-15v, 7-12v ja 3-6v ulkona ryhmäytymässä eri tavoin, 0-2v leikkituokio kabinetissa  
**12.00–13.00** Lounas (välipala mukaan)  
**13.00–16.30** Yhteinen ulkoilu iltapäivä: laskettelu/ lumilautailu. Lajeihin mahdollisuus saada opetus, halukkaat kysytään tervetulo-tilaisuudessa  
**17.00–18.00** Päivällinen (iltapala mukaan)  
**18.00** Karkkibingo ravintolassa lapsille



### TIISTAI

- 7.30-9.15** Kehonkoostumuksen, vyötärön ympäröyksen ja RR -mittaus aikuisille (oman ajan saatte alkutapaamisessa) Yli 16.v halutessa  
**8.30-9.30** Aamupala  
**10.00–12.00** Aikuiset: Keskustelu liittyen terveyteen ja ravintoon  
**10.00–12.00** Lapsille askartelua ulkona luonnonantimista 12-15v, 7-12v ja 3-6v. 0-2v ovat salissa / ulkona ohjaajan kanssa  
**12.00–13.00** Lounas (välipala mukaan)  
**14.00–16.00** Aikuisille UKK-kävelytesti ulkona  
**14.00–16.00** Lapsille sisäpelihetki salissa + keskustelua yhteistyöstä  
**17.00–18.00** Päivällinen (iltapala mukaan)  
**18.00–20.00** Koko perheen omatoiminen tutustuminen saunamaailmaan

### KESKIVIikko

- 8.30-9.30** Aamupala  
**10.00–11.00** Aikuisille ja yli 15v nuorille treeni salissa, aihe *kehonpainoharjoittelu*  
**11.00–12.00** Kehonhuolto tunti aikuisille, *venyttely ja sen merkitys*  
**10.00–12.00** Lapsille tutustuminen Seijan Ratsutalliin ja halukkaalle talutusratsastusta (hinta 5€) / tai nuorille omatoiminen laskettelu  
**12.00–13.00** Lounas (välipala mukaan)  
**14.00–15.00** Ryhmäkeskustelu aikuisille: Hyvinvoiva perhe. Vinkkejä arkeen ja jaksamiseen  
**14.00–15.00** Yli 7v. lapset ja nuoret keilaus, alle 6v salissa taitoradalla

**17.00–18.00**  
**18.30 alk.**

Päivällinen (iltapala mukaan)  
Revontuliretki kodalle koko perheellä, kodalla makkaranpaistoa ja lumikenkäilyn testausta (mahdollista lumikenkäillä lyhyt reitti)

### TORSTAI

- 8.30-9.15** Aamupala  
**9.30–11.00** Koko perheen yhteinen aamun yllätysohjelma ulkona ja kurssin päätös  
**11.30–12.00** Aikuiden kuntotestien jako ja palaute  
**12.00–13.00** Lounas ja huoneiden luovutus

### **Lisätiedot:**

Päivi Kempainen (Liikunnanohjaaja AMK)  
[paivi.kempainen@ukkohalla.fi](mailto:paivi.kempainen@ukkohalla.fi)  
p. 0400-523902

