



ILOA LIKKUMISESTA, LUMILOMA

Sisältää täysihoidon (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala) kaikkina muina päivinä paitsi sunnuntaina (iltapala) ja perjantaina (aaminen+lounas). Ruokailuajat: aamiainen klo 8-10, lounas klo 11-15, välipala klo 15-16, päivällinen klo 18-20 ja iltapala klo 20.

SUNNUNTAI

16.00 Saapuminen ja majoittuminen uusiin Ukkohalla Chalets huoneistohotellin huoneistoihin.
18.00 Leikkimielinen tutustumiskisa koko perheelle.



MAANANTAI

10.00 – 12.00 Koko perheelle ohjattu ulkoilu aamupäivä. Halukkaat voivat ilmoittautua hiihtokouluun (aikuiset ja lapset): murtomaahiihto, laskettelu tai lumilauta. Vaihtoehtoisesti tutustuminen Ukkohallan maisemiin omatoimisesti kävellen.
14.00 - 15.00 Terveys- ja hyvinvointi: Tietoisku liittyen terveyteen, liikuntaan ja elämäntapoihin.
14.00-15.00 Lapsille ohjattua toimintaa liikuntasalissa. (hernepussit, pallot, vanteet, putket yms)
16.30 – 18.30 Tutustuminen kylpylä- ja saunamaailmaan ja ohjattua vesiliikuntaa koko perheelle.

TIISTAI

8.00 – 10.00 Punnitus, kehonkoostumus (BMI), verenpaineenmittaus, puristusvoima ja vyötärön ympärysmittaus.
10.00 - 11.30 Ryhmäkeskustelu: Hyvinvoiva perhe. Vinkkejä arjen jaksamiseen ja vanhemmuuteen.
10.00 - 12.00 Lapsille laskettelu jatkuu tai vaihtoehtoisesti pulkkamäki/lumipelit.
14.00 - 16.00 Aikuisille UKK-kävelytesti/lihaskuntotesti ja tulosten purku.
14.00 – 16.00 Lapsille tutustuminen Seijan ratsutalliin.
16.45 - 18.30 Luento: kestävyyskunnon harjoittaminen, jonka jälkeen ohjattu kahvakuulaharjoittelu.
16.45 – 17.30 Lapset liikuntasalissa (sisäpelit).
17.30 – 18.30 Ravintola Saagan yläkabinettissa lapsille ohjattua askartelua ja lautapelejä.

KESKIVIIKKO

8.00 - 9.00 Aamujumppa – jumppasali.
10.00 – 11.30 Opetuskeskustelu: Omien voimavarojen löytäminen.
10.00 - 11.30 Pallojumppa salissa lapsille.
14.00 – 16.00 Koko perheen laskettelu/vapaa-aikaa. Lapsille moottorikelkka-ajelua.
16.00 - Vapaavalintaista ohjelmaa: Lumikenkä- tai hiihtovaellus aikuisille ja lapsille leikkimielinen pulkka- tai laskettelukisa.



TORSTAI

9.30 - 12.00 Ohjattu makkaranpaistoretki Ukkohallan vaaramaisemissa – koko perhe mukaan!
14.00- 15.00 Opetuskeskustelu: hengitys- ja verenkiertoelimistön rakenne ja toiminta. Lisäksi käytännön harjoitus keskusteluun liittyen.
14.00 – 15.00 Lapset: Ohjattua toimintaa liikuntasalissa.
16.30 - 18.30 Ohjattua vesiliikuntaa aikuisille, kahdessa ryhmässä.
16.30 – 18.30 Lapsille ohjattua ulkoilua.
20.00 – 22.00 Karaokea Ravintola Saagassa.



PERJANTAI

7.00 – 8.00 Aamujumppa jumppasalissa.
10.00 – 11.00 Luento: Ravinto ja sen merkitys hyvinvoinnille.
11.00 - Huoneiden luovutus.
12.00 -13.00 Kurssin päätös ja tarkennetut kotiharjoitteluohjeet.