

Päivä 1.

- klo 14.00 – 15.00 Majoittuminen, välipala ja tervetuloinfo Maininkisali (liikunnanohjaaja, vastuuhenkilö)
klo 14.00 – 15.00 Sauvakävelylenkki: oikean sauvakävelytekniikan opettelu ja sauvakävelylenkki sauvakävelyn oppi-isän Jussi Kurikkalan maisemissa ja jalanjäljillä. Katsaus sauvakävelyn tekniikkaan, syntyyn ja historiaan. Vuodenajoista riippuen mahdollisuus kokeilla uutta Nordic Sea 8 Sand Walkingia meressä ja meren rannalla. (liikunnanohjaaja, vastuuhenkilö)
klo 15.30 alkaen nauttimista kylpylän poreista omatoimisesti
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa
klo 18.00 – 19.00 Aihepiiriluento ja keskustelua Maininkisalissa: Odotukset ja tavoitteet jaksolle. Minä-liikkujana! Oman motivaation, tavoitteiden ja arvomaailman kartoitus. Yhteistä pohdintaa itseluoduista esteistä – mikä minua estää? (liikunnanohjaaja)
klo 19.15 – 21.00 Ryhmän omatoiminen ja vapaamuotoinen tutustumistilaisuus ja vertaiskeskustelu takapihan kodalla elävän tulen äärellä

Päivä 2.

- klo 7.00 – 8.30 Aamupala Puutarhasalissa
klo 9.00 – 10.00 Aihepiiriluento Kuuttisalissa: Ravinnon ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen sekä hyvinvointiin.
klo 10.00 alkaen testit alkavat Welmed-salilla (Vyötärönympäryys, pituus, paino, BMI, Tanita -kehonkoostumus, verenpaine). Samalla varataan henkilökohtainen aika omaan ohjaukseen ja liikuntaohjelman laatimiseen. (liikunnanohjaaja)
klo 11.00 – 12.15 UKK-kävelytesti, alkuverryttely ja kävelytekniikan läpikäynti testireitillä (liikunnanohjaaja, vastuuhenkilö)
klo 12.00 – 13.00 Lounas Puutarhasalissa
klo 13.00 – 15.30 Henkilökohtaiset ohjaus- ja motivoitintuokiot alkavat 1h/henkilö (liikunnanohjaajat ja liikuntaneuvoja)
klo 13.00 – 14.00 Hyvä olo näkyy ulospäin – vinkkejä ja neuvoja kauneudenhoitoon ja hyvään oloon liittyen. (kauneudenhoitaja)
klo 15.30 – 16.30 Lihaksia lempeästi herätellen vesijumppaa tropiikin puolella välineitä käyttäen (liikuntaneuvoja)
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa
klo 18.00 – 21.00 Henkilökohtaiset ohjaustuokiot jatkuvat (sovitun ohjaajan kanssa)
klo 20.00 – 21.00 Iltapala Lobby Barissa

Päivä 3.

- klo 7.00 – 8.30 Aamiainen Puutarhasalissa
klo 9.00 – 10.00 Aihepiiriluento ja ryhmäkeskustelu Majakkakabinetissa: Irti stressistä – keinoja ja näkökulmia stressin hallintaan ja päihteiden käyttöön (terveystieteiden maisteri, erikoissairaanhoidtaja)
klo 10.00 – 11.30 Lihaskuntotestit Aaltosalissa (liikunnanohjaaja, vastuuhenkilö)
klo 11.30 – 12.30 Lounas Puutarhasalissa
klo 12.30 – 13.30 Testitulosten jako ja palaute sekä testitulosten tulkinta Maininkisalissa (liikunnanohjaaja, vastuuhenkilö)
klo 14.00 – 15.00 Ohjattu kevyt kuntosalicircuit Welmed-salilla ja tietoa kuntosaliharjoitteen merkityksestä hyvinvoinnissa (liikuntaneuvoja)
klo 15.00- 17.00 Osa ryhmästä on henkilökohtaisessa ohjauksessa ja konsultaatiossa, osa ryhmästä kokeilee omatoimisesti erilaisia liikuntamuotoja vuodenajoista riippuen. Erilaisia liikuntavälineitä lainattavissa.
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa
klo 18.00 – 19.00 Ohjattu rentoutustuokio ja rauhoittumistekniikan läpikäyntiä (liikuntaneuvoja). Rauhoittumis- ja hengitystekniikasta apua stressaavien ja jännittävien tilanteiden hallintaan.
klo 19.00 - 21.00 Henkilökohtaiset ohjaustuokiot jatkuvat
klo 20.00 – 21.00 Iltapala Lobby Barissa

Päivä 4.

- klo 7.00 – 8.30 Aamiainen Puutarhasalissa
klo 09.00 – 10.00 Kahvakuulaa tai frisbeegolfia ryhmän toiveiden mukaan vuodenajoista riippuen (liikuntaneuvoja)
klo 10.30 – 11.30 Aihepiiriluento Kuuttisalissa: Liikunta ja lepo - hyvinvoinnin edistäjät (liikunnanohjaaja, vastuuhenkilö)
klo 12.00 – 13.00 Lounas Puutarhasalissa
klo 13.30 – 14.30 Luontoliikunnasta voimaa - oman voimaantumisen keinojen etsiminen ja tunnistaminen (liikuntaneuvoja)
klo 15.00-> vesiliikuntaa tai sauvakävelyä omatoimisesti. Osa ryhmästä on henkilökohtaisessa ohjauksessa.
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa
klo 18.30-> Osalla ryhmää henkilökohtaista ohjausta.
klo 19.00 – 20.00 Kotailta tai saunailta (ryhmän toiveiden mukaan) ja aikaa ryhmän omalle, ohjatulle keskustelulle. Yhteenveto viikosta, palaute, kokemusten jakaminen ja jatkosta sopiminen. (liikunnanohjaaja)
klo 20.00 Iltapala Lobby Barissa

Päivä 5.

- klo 7.00 – 9.00 Aamupala Puutarhasalissa
klo 9.00 – 10.00 Naurujoogaa – kasvojen lihakset liikkumaan (joogaopettaja)
klo 10.30 – 11.30 Asiantuntija luento ja keskustelu: Vinkkejä arki- ja hyötyliikuntaan – mitä olen valmis muuttamaan arjessani jotta jaksaisin paremmin. Muutosten mahdollisuus! (liikuntaneuvoja)
klo 12.00 Lounas. Hyvää kotimatkaa!