



HYVINVOINTIJAKSO

SANTASPORTISSA

Motivoidu liikkumaan ja pitämään itsestäsi huolta!

Hyvinvointijakson tarkoitus on herättää mielenkiinto oman hyvinvoinnin ja jaksamisen ylläpitämiseen, terveellistä elämäntapaa tukevien valintojen ja liikunnan kautta.

Jakson alussa kartoitamme henkilökohtaisen Hucosport –liikkujanprofiilin avulla jokaista luontaisesti motivoivan tavan harrastaa liikuntaa.

Jaksoon sisältyy henkilökohtaiset haastattelut ohjaajan kanssa, jolloin käydään läpi mm. jokaisen tavoitteita ja ajatuksia omasta hyvinvoinnista.

Jaksojen välillä ohjaaja pitää yhteyttä kurssilaisiin, motivoi ja kannustaa pysymään liikkeellä ja tsemppaa kohti tavoitteita kohti. Kurssilaiset saavat myös kuukausittain vaihtuvan terveystipin sähköpostiinsa.

Hyvinvointijakson vastuuhenkilöt: Liikunnanohjaaja, terveydenhoitaja, fysioterapeutti, hyvinvointivalmentaja, testipäällikkö

SANTA SPORT

Santasport
Lapin Urheiluopisto
Hiihtomajantie 2
96400 ROVANIEMI

Puh. 020 798 4222
sales@santasport.fi





HYVINVOINTIJAKSO – PÄÄJAKSO 3 VRK

TIISTAI

- 12.00 – 13.00 Lounas
- 13.00 – 14.30 Tervetuloa! Kurssin avaus ja lähiluonnon kulttuurikohteisiin tutustuminen happihyppeilyn merkeissä
- Majoittuminen Sporthotelliin
- 15.30 – 17.30 Kuntotestaus: taustamittaukset & henkilökohtaiset haastattelut
- 17.00 – 18.30 Päivällinen
- 19.00 – 21.00 Iltaohjelma: tullaan tutuiksi & yhteinen iltapala Havukka kodalla

KESKIVIIKKO

- 7.00 alkaen Aamupala
- 9.00 – 11.00 UKK-terveyskuntotestit ja polkupyöräergometritestit
- 11.00 – 12.00 Kehonhuolto & rentoutus
- 12.00 – 13.00 Lounas
- 13.30 – 15.00 Hyvinvointivalmennus 1
- 15.30 – 17.00 Kävelyretki Ounasvaaran luonnossa
- 17.00 – 19.00 Päivällinen

TORSTAI

- 8.00 – 9.00 Aamupala
- 9.00 – 10.45 Luento: palaute testeistä & aktiivinen arki, mikä minua motivoi?
- 11.00 – 12.00 Lihaskuntoa kiertoarjoitteluna & venyttely
- 12.00 – 13.00 Lounas
- 13.30 – 15.00 Luento: Ravinto 1
- 15.30 – 17.30 Elämyksiä ja tiimivoimaa! Seikkailupuisto Huima / talvirieha
- 18.00 – 20.00 Illanviettoa kotapäivällisen merkeissä

PERJANTAI

- 8.00 – 9.00 Aamupala
- 9.00 – 10.30 Sauvakävelyn tekniikka tutuksi & lenkki Ounasvaaralla
- 10.30 – 12.00 Henkilökohtaiset haastattelut Pakkaustauko & huoneiden luovutus
- 12.00 – 13.00 Lounas
- 13.00 – 14.30 Hyvinvointivalmennus 2 & päätöskahvit

Santasport
Lapin Urheiluopisto
Hiihtomajantie 2
96400 ROVANIEMI

Puh. 020 798 4222
sales@santasport.fi

SANTA SPORT



HYVINVOINTIJAKSO – SEURANTAJAKSO 3 VRK

TIISTAI

- 12.00 – 13.00 Lounas
 13.00 – 14.30 Kurssin avaus; mitä kuuluu?
 Hyvinvointivalmennus 3
 15.00 – 17.00 Kuntotestit: taustamittaukset,
 UKK-terveyskuntotestit,
 polkupyöräergometritesti
 17.00 – 18.00 Kehonhuolto & rentoutus
 18.00 – 19.00 Päivällinen
 19.00 – 21.00 Iltaohjelmaa Havukkakodassa
 & yhteinen iltapala

KESKIVIIKKO

- 7.30 – 8.30 Aamupala
 9.00 – 10:30 Luento: palaute testeistä, onko
 arjen aktiivisuudesta ja liikunnasta
 tullut osa omaa arkea?
 10.30 – 12.00 Henkilökohtaiset haastattelut
 12.00 – 13.00 Lounas
 13.30 – 16.00 Elämyksiä vuodenajan mukaan
 Ounasvaaralla & nokipannukahvit
 esim. lumikenkäretki, patikkaretki,
 tai fatbike pyöräretki
 17.00 – 18.00 Päivällinen

TORSTAI

- 8.00 – 9.00 Aamupala
 9.00 – 10.45 Fysioterapeutin luento:
 Terve selkä & ryhdikäs ranka
 11.00 – 12.30 Keppijumpalla liikkuvuutta ja
 kehonhallintaa
 12.30 – 13.30 Lounas
 14.00 – 15.30 Luento: Ravinto 2
 17.00 – 18.00 Päivällinen

PERJANTAI

- 7.30 – 8.30 Aamupala
 9.00 – 10.30 Ulkoliikuntaa vuodenajan mukaan
 Pakkaustauko & huoneiden luovutus
 11.30 – 12.30 Lounas
 12.30 – 14:00 Hyvinvointivalmennus 4 &
 kurssin päätöskahvit