



**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 Ukkohallan: Ukkohallantie 20, 89400 Hyrynsalmi**



LIIKKEELLE PERHEENÄ – SYKSY

SUNNUNTAI

- 12.00–13.00** Saapuminen Ukkohallan, kokoontuminen Saaga-areenalla (2.krs), jossa tervetuloilaisuus 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: Joukkuepelejä salissa tai sään salliessa ulkona (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)
- 14.00–16.00** Perheseikkailu ulkoillen (suunnistusta, tehtävärastien suorittamista, frisbeegolf)
- 17.00–18.00** Päivällinen (iltapala mukaan)
- 18.00** Karkkibingo ravintolassa lapsille



TIISTAI

- 7.30-9.15** Kehonkoostumuksen, vyötärön ympäryksen 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)
- 14.00–15.30** Aikuisille UKK-kävelytesti ulkona
- 14.00–15.30** Lapsille pelihetki salissa + keskustelua yhdessä tekemisestä
- 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** Ryhmäkeskustelu aikuisille: Hyvinvoiva perhe. Vinkkejä arkeen ja jaksamiseen
- 11.00–12.00** Kehonhuolto tunti aikuisille, *venyttely ja sen merkitys*
- 10.00–12.00** Lapsille tutustuminen Seijan Ratsutalliin ja halukkaille talutusratsastusta lisämaksusta
- 12.00–13.00** Lounas (välipala mukaan)
- 14.00–16.00** Aikuisille vaellusretki Komulanköngkään vesiputoukselle + sauvakävelyohjaus
- 14.00–16.00** Yli 7v. lapset ja nuoret keilaus, alle 6v salissa taitoradalla
- 17.00–18.00** Päivällinen
- 18.30 alk.** Rantaonginta kilpailut koko perheelle

TORSTAI

- 8.00-9.00** Koko perheen aamun yhteinen liikuntahetki salissa tai mahdollisuuksien mukaan ulkona: *leikkimielisesti liikkuen*
- 9.00–9.30** Aamupala
- 10.00–11.00** Kurssin päätös, yhteinen kokoontuminen ja aikuisten kunto-ohjeiden jako
- 11.00–12.00** Lounas ja huoneiden luovutus

Lisätiedot:

Päivi Kemppainen (Liikunnanohjaaja AMK)
paivi.kemppainen@ukkohalla.fi
 p. 0400-523902

