

UTKUJÄRVEN MAJAT - MUONIO

Utkujärven majojen Hyvinvointijakson seurantajakson malliohjelma

Voimaa, hyvinvointia ja ystäviä tunturien kupeesta.

Seurantajakso

1. päivä (PE)

klo 12-14 Saapuminen ja majoittuminen

klo 14.00 Kahvi

klo 15.00 Ulkoilua, ryhmäliikuntaa ohjatusti. Erilaisia ryhmässä tehtäviä lajeja.

klo 17.00 Päivällinen

klo 19.30 Ryhmäkeskustelu

Miten tavoitteet on saavutettu? Missä tarvitaan tukea

Verenpaineen mitta

klo 19.00 Saunajumppa kahvakuulilla ja kehonpainoharjoittelulla.

klo 20.00 Rantasauna

klo 21.00 Iltapala/ illanvietto

2. päivä (LA)

klo 8.30 Aamiainen

klo 9.30 Jongleerausta ja tasapainoharjoittelua. Kehittää keskittymiskykyä, käsien ja silmien välistä koordinaatiota

klo 12.00 Lounas

klo 13.00 Valmistautuminen ulkoiluun, tarvittaessa lyhyt teoriaosuus lajista, ohjeistus. Alkuverryttelyt, venyttelyt, lihashuoltoa.

klo 14.00 Ulkoilua eli pilkintää, onkimista, melontaa, lumikenkäilyä, lintujen bongausta tms. vuodenajan mukaan. Valmistautuminen testaukseen.

klo 16.00 Testaus: lihaskunto ja kehonkoostumusmittaus

klo 17.00 Päivällinen

klo 18.30 Henkilökohtaiset keskustelut: oman hyvinvoinnin arviointi / työkirja

klo 19.30 Rentoutusharjoitus ja venyttelyä

klo 20.00 Rantasauna

klo 21.00 Iltapala/ illanvietto

3. päivä (SU)

klo 8.30 Aamiainen

klo 9.30 UKK Kävelykuntotesti

klo 11.30 Sydämen sykkeen vaihteluvälin tietokonemittaus stressitason mittaamiseksi.

klo 12.00 Lounas

klo 13.00 Miten tästä eteenpäin? Henkilökohtaisen kunto-ohjelman päivittäminen.

klo 14.00 Hanki- tai suojalkapalloa

klo 15.00 Kotiinlähtö