

PHT 1. askel hyvinvointijakso – Verve Lappeenranta

VOI HYVIN! 4 vrk:n perusjakson ohjelma

Maanantai

- 13.00-14.00 Tullaan tutummiksi ja käydään taloksi; tutustumista ja tavoitteiden asettaminen / fysioterapeutti
- 14.30-15.30 Liikuntaa luonnossa; ympäristöön tutustuminen kävellen / fysioterapeutti
(kokooneminen aulaan, mistä jatketaan sovitun reitin mukaisesti ranta-alueella)

Tiistai

- 09.30-10.00 Tietoisku: mistä kipinää liikuntaan? / fysioterapeutti
- 10.00-11.00 Liikunta: lihaskuntotestit ryhmässä / fysioterapeutti
- 11.00-16.00 Yksilöllisiä tapaamisia: fysioterapeutti ja sairaanhoitaja
- kehonkoostumusmittaus tapaamisten yhteydessä
- 14.00-15.00 Liikunta: lihakset töihin kuntosalilla / fysioterapeutti

Keskiviikko

- 09.00-10.15 Tietoisku: rentoutuminen tukee hyvinvointia / fysioterapeutti
Rentousoharjoitus: rentouta keho ja rauhoita mieli / fysioterapeutti
- 13.00-15.00 Liikunta luonnossa vuodenajan mukaan; patikointi, pyöräily, lumikenkäily / fysioterapeutti
- välineiden valinta ja reitti yhteisen suunnitelman mukaan

Torstai

- 08.00-11.30 Yksilölliset fysioterapeutin ja sairaanhoitajan tapaamiset jatkuvat
- 10.00-11.00 Liikunta: pallopelit tai jättipallojumppa / fysioterapeutti
- 12.00-13.00 Ryhmäkeskustelu: minulleko ruokaremontti? / sairaanhoitaja
- 14.30-15.30 Liikunta: Kestävyyskunnan testi: 2 km:n kävelytesti / fysioterapeutti

Perjantai

- 08.00-9.00 Liikunta: aamulenkki / fysioterapeutti
- 09.00-10.00 Ryhmäkeskustelu: kotoiset arjen valinnat ja eväät tästä eteenpäin / sairaanhoitaja
- 10.00-11.00 Testien palautus ja jatkosuunnitelmat / fysioterapeutti

Sovitaan välijakson tsemppaukset ryhmän kanssa.