

ILOA ELÄMÄÄN - PERUSJAKSO 3 vuorokautta

Vastuuvetäjä fysioterapeutti, liikunta- ym. ryhmien vetäjä
fysioterapeutti ja/ tai liikuntaneuvoja



LEVI HOTEL SPA

— RENTOUDELLA RINTEIDEN JUURELLA —

TULOPÄIVÄ "TIETOINEN LÄSNÄOLO"

12.00-13.30	Virittäytyminen viikkoon
14.00-15.30	Nokipannukahvit ja tutustumistuokio kodalla
15.45-16.45	Mielen ja kehon lepo hetki
17.00-17.45	Vedestä virkeyttä
20.00-22.00	Keskustelua takkatuvalla ja iltapala

1. PÄIVÄ "KEHON HYVINVOINTI"

8.00-9.00	Mikä innostaisi minua liikkumaan?
9.00 alkaen	Henkilökohtaisia haastatteluja ja mittauksia
10.00-12.00	UKK-instituutin 2 km:n kävelytesti
liik.halli/ulkona	
12.00-14.00	"Syyään hyvin" tietoisuus ja keskustelua
14.00-15.30	Mennään metsään
20.00-21.00	Illanviettoa hoitokeilauksen merkeissä
21.00	Saunailta ja iltapala takkatuvalla

2. PÄIVÄ "ILOA JA VIRKEYTTÄ LUONNOSTA"

8.00-9.00	Ensimmäinen askel on vaikein
9.30-10.30	Lihaskuntotestit
11.30-14.30	Voimavaroja luonnosta
	* retkilounas + nokipannukahvit
14.30-15.30	"Läähätän ja läkähdyn" tietoisuus ja keskustelua
15.30-19.00	Henkilökohtaisia palautteita
15.30-20.00	Oman ohjelman suunnittelu

LÄHTÖPÄIVÄ "MIELEN HYVINVOINTI"

8.00-8.30	Miten minä voin ?
8.30-9.00	Miten tästä eteenpäin ?
9.00 alkaen	Henkilökohtaisia palautteita
	Oman ohjelman suunnittelu
9.00-11.00	Toiveliikunta:
	9.00-9.30 Joogailua -rauhallisia joogaliikkeitä
	9.30-10.00 Pysy pystyssä -tasapainoharjoituksia
	10.00-10.30 Flex and roll - foam roll
rullauksia keholle	
	10.30-11.00 Venyttelyä - kotiohjeet
omatoimiselle venyttelylle	
12.00-13.00	Lähtölounas ja tsemppausta jatkoon

Perus- ja seurantajaksolla:

Päivittäin:	7.00-10.00	aamiainen	(ei tulopäivä)
	11.00-14.00	lounas	(ei tulopäivä)
	17.00-20.00	päivällinen	

lähtöpäivänä)

Lisäksi sisäänpääsy päivittäin kuntosalille,
kylpylään ja aamu-uinnille ti-su klo 7-9



www.levihotelspa.fi