

ILOA ELÄMÄÄN - SEURANTAJAKSO 3 vuorokautta

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



LEVI HOTEL SPA

— RENTOUDE RINTEIDEN JUURELLA —

TULOPÄIVÄ "MITEN ONNISTUIN ?"

12.00-14.00 Info ja mitä minulle kuuluu
14.00-18.00 Henkilökohtaisia haastatteluja ja mittauksia

14-15 & 16-17 Kehonhuolto ja rentoutus
19.00-20.00 Pelataan yhdessä
21.00 → Iltapala ja jutustelua takkatuvalla

1. PÄIVÄ "MITEN VAHVISTUIN ?"

8.00-9.00 Mielen voima
9.10-10.10 Hyvinvoinnin parantaminen - tietoisuus ja keskustelua
10.15-11.15 UKK-instituutin 2 km:n kävelytesti, ft+ln Liik.halli
/ ulkona
13.00-15.00 "Luovuus irti": lumenveistoa porukalla (talvi, kevät)
/
"Yhessä emmä eksy" - suunnistusta ja tehtäviä pienryhmissä (kesä,
syksy)
16.00-17.00 Palautuminen
17.30-18.30 Suunnistustehtävän purku / lumiveistosten ihastelua
ja keskustelua vertaistuesta
21.00 → Jutustelua takkatuvalla ja iltapala

2. PÄIVÄ "MISTÄ NAUTIN ?"

7.00-8.00 Vesijuoksutreeni / allasjumppa / uintiopetus

9.15-10.15 Virkeyttä ravinnosta
10.30-11.30 Lihaskuntotestit
12.30-15.30 Mielen ja kehon retki
15.30 alkaen Henkilökohtainen palaute
15.30 alkaen Oman ohjelman tarkistus

20.00-21.00 Luonnon voima - ulkoilua

21.00 alkaen Sauna/takkailta yhdessä ja iltapala

LÄHTÖPÄIVÄ "MITEN JATKAN ?"

8.00-9.00 Miten tästä eteenpäin
9.10-11.10 Kahvakuula- /kuntosali circuit
9.00-11.20 Henkilökohtainen palaute
9.00-11.20 Oman ohjelman tarkistus
12.00-13.00 Lähtölounas ja tsemppaus jatsoon

Perus- ja seurantajaksoilla:

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

lähtöpäivänä)



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

www.levihotelspa.fi