

KEVEÄÄN OLOON - PERUSJAKSO 3 vuorokautta

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



TULOPÄIVÄ "HYVÄ AIKA ALOITTA"
12.00-14.00 **Virittäytyminen viikkoon**
14.00 alkaen **Henkilökohtaiset tulohaastattelut ja mittaukset**
14/16.00 **Kuntosaliharjoittelun perusteet**
17.00-19.00 **Omatoimista liikuntaa**
Kylpylä / ulkona
20.00-21.00 **Illanviettoa hohtokeilaten**
21.00 **Saunailta ja iltapala**

1. PÄIVÄ "OMA TAVOITE - PARAS TAVOITE"

8.00-9.00 **"Hyvinvoiva Minä"**
9.00-10.15 **"Ravinnosta terveyttä"**
10.30-11.45 **Lihaskuntotestit ja palauttava venyttely**
13.30-15.30 **Luontevasti liikkeelle**
16.00-17.00 **"Kohti liikunnallista arkea"**
19.30-21.00 **Illanviettoa takkatuvassa ja iltapala**

2. PÄIVÄ "LIIKUNNASTA ELÄMYKSIÄ"

8.00-8.45 **"Miten minä voin?"**
8.45-9.30 **"Syömällä solakaksi"**
9.40-12.40 **Kestävyyskunnan testaus**
13.30-16.30 **Voimaa luonnosta**
16.30 alkaen **Henkilökohtaisia palautteita (ft)**
16.30 alkaen **Oman liikuntaohjelman suunnittelu**
16.30 alkaen **Vedestä voimaa**
21.00 **Jutustelua yhdessä ja iltapala**

LÄHTÖPÄIVÄ "MISTÄ MOTIVAATIO MUUTOKSEEN?"

8.00-9.00 **"Arkiliikuntaa - mitä se on minun kohdalla?"**
9.00-9.30 **"Rohkeasti kohti muutosta"**
9.30 alkaen **Henkilökohtaiset palautteet**
9.30 alkaen **Liikuntaohjelman suunnittelu**
9.30-11.30 **Toiveliikuntaa**
9.30-10.00 **Voimaa arkeen**
10.00-10.30 **Lisää liikkuvuutta**
10.30-11.00 **Kehonhallinta**
10.00-11.30 **Kehonhuolto ja rentoutuminen**
12-13.00 **Lounasbuffet ja tsemppausta jatsoon**

Perus- ja seurantajaksolla:

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

lähtöpäivänä)

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

www.levihotelspa.fi

