

KEVEÄÄN OLOON - SEURANTAJAKSO 3 vuorokautta

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



TULOPÄIVÄ	"MISSÄ MENNÄÄN?"
12.00-14.00	"Mitä minulle kuuluu?"
14.00 alkaen	Henkilökohtaiset haastattelut ja mittaukset
14.00-16.00	Omatoimista liikuntaa omien tavoitteiden suuntaisesti
16.30-17.30	Lihaskuntotestit
17.30-18.30	Palautuminen
21.00	Saunailta ja iltapala takkatuvalla (omatoiminen illanvietto)

1. PÄIVÄ	"SYVENNY SYÖMISEEN"
8.00-9.00	"Syömisen hallinta"
9.15-12.15	Kestävyyskunnonmittaus
13.30-15.30	Ahnehdi askelia
15.45-16.45	Virtaa vedestä
18.00-19.00	"Fitness ja fatness" -
21.00	Iltapala takkatuvalla ja keskustelua ryhmän kesken

elämäntapamuutoksista

2. PÄIVÄ	"MIELIHYVÄÄ LIIKUNNASTA"
8.00-9.00	"Minun liikuntani"
9.00 alkaen	Henkilökohtaiset palautteet ja liikuntaohjelman
päivitys	
12.00-15.00	Mielen ja kehon retki: retkilounas laavulla /kodalla
	retken aikana keskustelua hyvinvoinnista ja muutoksista omassa elämässä
15.00 alkaen	Henkilökohtaiset palautteet
15.00 alkaen	Liikuntaohjelman päivitys
15-16/16-17	Venytellen vetreäksi
21.00 →	Illanvietto takkatuvalla ja iltapala

LÄHTÖPÄIVÄ	"MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?"
8.00-9.00	"Onnistujan muotokuva"
9.00-10.00	Kiertoharjoittelusta voimaa
10.00-11.00	Välineillä vaihtelua vesiliikuntaan
12.00-13.00	Lähtölounas ja tsemppaus jatsoon

Perus- ja seurantajaksolla:

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

lähtöpäivänä)

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

www.levihotelspa.fi

