

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|--|---|---|---|--|
| Ilmoittautuminen Huoneiden jako | Klo 7-10 Aamiainen Ravintola Violetta | Klo 7-10 Aamiainen Ravintola Violetta | Klo 7-10 Aamiainen Ravintola Violetta | Klo 7-10 Aamiainen Ravintola Violetta |
| Klo 11-11.45 Lounas Ravintola Violetta | klo 8-9 isille (fys.ter/lo, sair.hoit) Polar-leposyketesti, vyötärön ympäryksen, verenpaineen mittaus, kehon koostumus analyysi, hoito-osasto | Klo 09 – 11.00 (fys.ter/lo) Lähiympäristössä perheen yhteinen puistosuunnistus | Klo 09 – 11 (fys.ter/lo) Perheen yhteinen pulkkamäki / mato-onginta piha/ranta-alue | Klo 8 – 9 (fys.ter/lo) Isille kävelytestin, palautus, henkilökohtaiset kuntoilu ohjeet |
| Majoittuminen 13.00 – 14.00 (fys.ter/lo) Tulotilaisuus – Ikaalisten Kylpylän ja ohjelman esittely luentotilassa | Klo 09-11 (fys.ter/lo) piha-alue Perheen ulkoliikuntapelit | Klo 11-11.45 Lounas Ravintola Violetta | Klo 11-11.45 Lounas Ravintola Violetta | Klo 09 – 10 (fys.ter/lo) Äideille kävelytestin, palautus, henkilökohtaiset kuntoilu ohjeet |
| Klo 14.00 – 14.30 Välipala Ravintola Violetta | Klo 11-11.45 Lounas Ravintola Violetta | Klo 12.45 – 14.45 (fys.ter, lo) 3-6 v – tempurata, pihalla 7-12 v - tarkkuusrastit pihalla 13-16 v - keilaus/ melonta | Klo 12.45 – 14.45 (fys.ter, lo) 3-6 v - ranta/lumileikit ulkona 7-12 v – pallopelit sisällä/ulkona 13-16 v – pallopelit sisällä/ulkona | Klo 10 – 11 (fys.ter/lo) Perheen yhteiset pihaleikit piha- alueella |
| Klo 14.30 – 16.30 (fys.ter/lo) Perheen yhteiset tutustumisleikit liikuntasalissa | klo 12.30-13.30 äideille Polar-leposyketesti, vyötärön ympäryksen, verenpaineen mittaus, kehon koostumusanalyysi | Klo 12.45 – 14.45 (fys.ter/lo) Aikuisille sauvakävelytekniikka piha-alueella | Klo 12.45 – 14.45 (fys.ter/lo) Aikuisille foam roller liikuntasalissa | Klo 11-12.00 Lounas Ravintola Violetta |
| klo 16-18 Päivällinen Ravintola Violetta | Klo 13.30 – 14.00 Välipala Ravintola Violetta | Klo 14.45 – 15.15 Välipala Ravintola Violetta | Klo 14.45 – 15.15 Välipala Ravintola Violetta | Hyvää kotimatkaa |
| 18 – 19 (fys.ter/lo) Yhteinen iltatilaisuus pihanuotilla - vaahtokarkkigrillausta | Klo 14.00 – 16.00 (fys.ter/lo) Aikuisille kuntosaliohjaus | Klo 15.15 – 16.15 (sair.hoit) luentotila Aikuisille kehon koostumus- analyysin palautus, vinkkejä perheen terveelliseen ravintoon | Klo 15.15 – 16.15 (psy) luentotila Aikuisille keskustelutilaisuus perheen hyvinvoinnin perusteista | |
| Klo 19-20 Iltapala Ravintola Violetta | Klo 14-16 (fys.ter, lo) liikuntasali 3-6 v - liituleikit 7-12 v - jousiammunta 13-16 v - jousiammunta | Klo 12.30 – 16.30 (lähihoitaja) 0-2- vuotiaille lastenhoito ulkona, lasten leikkihuone | Klo 12.30 – 16.30 (lähihoitaja) 0-2- vuotiaille lastenhoito, lasten leikkihuone | |
| | Klo 13.45 – 16.15 (lähihoitaja) 0-2- vuotiaille lastenhoito, lasten leikkihuone | klo 16-18 Päivällinen Ravintola Violetta | klo 16-18 Päivällinen Ravintola Violetta | |
| | klo 16-18 Päivällinen Ravintola Violetta | 18.30 - 20 Iltapala Ravintola Violetta | 18.30 - 20 Iltapala Ravintola Violetta | |
| | 18.30 - 20 Iltapala Ravintola Violetta | | | |

Aikuisille tehtävät testit ja mittaukset liikuntasalissa, hoito-osastolla

Polar leposyketesti, fysioterapeutti, liikunnanohjaaja – ryhmävastaava

Inbody- kehonkoostumusanalyysimitaus, ryhmän vetäjä / sairaanhoitaja

Verenpaineen ja vyötärö ympäryksen mittaus, ryhmän vetäjä / sairaanhoitaja

Ohjattu liikunta ja muu toiminta aikuisille fysioterapeutti tai liikunnanohjaajan ohjauksessa Kuntosalilla, ulkona piha-alueella ja sen läheisyydessä, liikuntasalissa

Kuntosaliharjoittelu - tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja kokeillaan niiden käyttöä ja asennuksia omalle kunnolle sopivaksi.

Sauvakävelytekniikka haetaan kokemusta teknisesti oikein suoritetusta sauvakävelystä

Foam rolling – Haetaan kokemusta Foam rollingin avulla tehdystä liikunnasta

Puistosuunnistus – kokemus suunnistamisesta koko perheen voimin

Ulkopelit – kokeillaan mm. mölkkyä, frisbeegolfia, kauhapalloa, kyykkää, petankkia

Tietoiskut ja keskustelut

Fyysisen kunnon mittausten palautus: fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ohjaus fyysisen kunnon kohentamiseen. henkilökohtaisten ohjeiden rakentaminen kahdessa ryhmässä

Kehon koostumusanalyysin palautus: Sairaanhoitajan/liikunnanohjaajan/fysioterapeutin ohjaus, miten tuloksia luetaan ja tulkitaan, miten koko perheen ravintotottumuksia muuttamalla tuloksia voi saada muuttumaan.

Ryhmäkeskustelu perheen hyvinvoinnista. Psykologin ohjauksessa alustuksen jälkeen vertaiskeskustelua tai Fysioterapeutin/liikunnanohjaajan ohjauksessa käydään läpi nykyiset liikuntasuositukset, joiden pohjalta ryhmäläiset arvioivat omaa ja perheensä liikuntakäyttäytymistä hyvinvoinnin pohjaksi.