

KESKIVIIKKO	TORSTAI Aamiainen	PERJANTAI Aamiainen	LAUANTAI Aamiainen	SUNNUNTAI Aamiainen
Ilmoittautuminen Majoittuminen Klo 11 - 11.45 Lounas	klo 8 – 9 äideille (fys.ter/lo) Polar-leposyketesti, vyötärön ympäryksen, verenpaineen mittaus, Inbody kehon koostumusanalyysi	Klo 09 – 11 (fys.ter/lo) Lähiympäristössä perheen yhteinen puistosuunnistus	Klo 09.00 – 11.00 (fys.ter/lo) Perheen yhteinen retki lähimaastoon	Klo 10.00 – 11.00 (fys.ter/lo) Perheen yhteiset pihaleikit piha- alueella/ liikuntatilassa
Klo 12 – 13 (fys.ter/lo) Tulotilaisuus – Ikaalisten Kylpylän ja ohjelman esittely	Klo 09-11 (fys.ter/lo) piha-alue Perheen ulkoliikuntapelit	Klo 11-11.45 Lounas	Klo 11-1145 Lounas	Klo 11-12.00 Lounas
klo 13-14 isille (fys.ter/lo) Polar-leposyketesti, vyötärön ympäryksen, verenpaineen mittaus, Inbody kehon koostumusanalyysi	Klo 11-11.45 Lounas	Klo 11.45 – 13.45 (fys.ter/lo) Aikuisille kuntotestin, palautus, henkilökohtaiset kuntoilu ohjeet, keskustelua liikunnan vaikutuksesta koko perheen hyvinvointiin	Klo 12.45 – 14.45 (fys.ter/lo) 3-6 v - ulkoleikit 7-12 v – pallopelit sisällä/ulkona 13-16 v – pallopelit sisällä/ulkona	Hyvää kotimatkaa
Klo 14 – 14.30 Välipala	Klo 12.30 – 13.30 (fys.ter/lo) Aikuisille kehon koostumus- analyysin palautus, vinkkejä perheen terveelliseen ravintoon	Klo 13.45 – 14.15 Välipala	Klo 12.45 – 14.45 (fys.ter/lo) Aikuisille foam roller liikuntasalissa	
Klo 14.30 - 16.30 (fys.ter/lo) Perheen yhteiset tutustumisleikit liikuntasalissa	Klo 13.30 – 14 Välipala	Klo 14.15 – 16.15(fys.ter/lo) 3-6 v - liituleikit 7-12 v - jousiammunta 13-16 v - jousiammunta	Klo 12.30 – 15 0-2 vuotiaalle lastenhoito	
klo 16 - 18 Päivällinen	Klo 14 – 16(fys.ter/lo) Aikuisille kuntosaliohjausta	Klo 14.15 – 16.15(fys.ter/lo) Aikuisille sauvakävelytekniikka piha-alueella	Klo 15 – 15.30 Välipala	
Iltpala	Klo 14 – 16(fys.ter/lo) 3-6 v – temppurata liikuntatilassa 7-12 v - tarkkuusrastit sisällä 13-16 v - keilaus	Klo 14.15 – 16.15(fys.ter/lo) Aikuisille sauvakävelytekniikka piha-alueella	klo 16 - 18 Päivällinen	
	Klo 12.15 – 16.15 0-2- vuotiaalle lastenhoito	Klo 11.45 – 13.45 0-2 vuotiaalle lastenhoito sisällä Klo 14.15 – 16.15 ulkona lähellä aikuisia	Iltpala	
	klo 16 - 18 Päivällinen	Klo 16 - 18 Päivällinen	Klo 21 – Pääsiäiskokko	
	Iltpala	Iltpala		

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 pihalla tai sen läheisyydessä, liikuntasalissa

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

Sauvakävelytekniikka haetaan kokemusta teknisesti oikein suoritettua 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 .

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.