

# LIIKUNTAKAVERI ASKEL UUSIVUOSI 2017-2018

ALOITUSPV	2. PÄIVÄ	3. PÄIVÄ	4. PÄIVÄ	LÄHTÖPV	
	<b>07.00-10.00 Aamiainen</b>	<b>07.00-10.00 Aamiainen</b>	<b>07.00-10.00 Aamiainen</b>	<b>07.00-10.00 Aamiainen</b>	Aamupäivät ovat perheen yhteistä tekemistä, iltapäivällä eriytetään.
	<b>08.00-09.00</b> Vesijumppa ja voimistelu aikuisille (*ky, **kt)	<b>08.00-09.00</b> Aamuvoimistelu aikuisille (*u, **lo)	<b>08.00-09.00</b> Kevyt vesivoimistelu aikuisille (*ky, **lo)	<b>08.00-09.00</b> Suunnistusaamu, valokuvasuunnistus lapsille, MOBO suunnistus nuorisolle, savolainen kevytsuunnistus aikuisille (*u, **lo)	Omatoimiliikuntaa tukee kylpylä, liikuntasali, kuntosali ja Rauhalahden luonnonsuojelualue.
	<b>10.15-12.15</b> Lumikenkäily ja pulkkaretki koko perheelle (*u, **lo)	<b>10.15-12.15</b> Piparin leivontaa koko perheelle (*k, **lo)	<b>10.15-12.15</b> Hiihtopelit koko perheelle (*u, **lo)	<b>10.15-11.15</b> Loppuvenyttelyt suullisesti ja koko keholle (*ko, **lo)	Liikuntakaveriaskeleessa uutenavuotena asetetaan tavoitteeksi yksinäisyyden torjuminen erilaisten mukavien liikunnallisten ja sosiaalisten pelien avulla.
	<b>12.15-13.30 Lounas</b>	<b>12.15-13.30 Lounas</b>	<b>12.15-13.30 Lounas</b>	<b>11.00-14.00 Lounas</b>	Terveellinen ravinto-opastus on osa lomaa. Kaikkina päivinä on lounaalla esillä mallilautanen. <b>Kaikki ruokailut ravintolassa.</b>
	<b>13.30-14.30</b> Hankijalkapallo ikäryhmittäin (*u, **lo)	<b>13.30-14.30</b> Kevytpelit ulkona ikäryhmittäin (*u, **lo)	<b>13.30-14.30</b> Lasten ja nuorten jumprat ikäryhmittäin (*ls, **lo)		
<b>11.00-14.00 Lounas</b>	<b>13.45-14.45</b> TIETOISKU/ KESKUSTELU Liikuntaharrastusten sosiaalinen vaikutus (*k, **lo, ft)	<b>13.45-14.45</b> TIETOISKU/ KESKUSTELU Liikunta perheessä (*k, **lo, ft)	<b>13.45-14.45</b> TIETOISKU/ KESKUSTELU Kotiliikuntavainkit, hyödylliset pelisovellukset (*k, **lo, ft)		Tarvittaessa eriytetään ikäryhmittäin lapset 2-6 v - satuhetket, piirtelyt lapset 6-12 v - pelit, leikit nuoriso 13-17 v
<b>14.00-14.45</b> TERVETULO-TILAISUUS Tutustumisen paikkaan ja ryhmään (*k, **lo)	<b>15.00 Välipala</b>	<b>15.00-16.00</b> Lasten seikkailu (*u, **lo)	<b>15.00 Välipala</b>		<b>Testit ja mittaukset:</b> kehon koostumus, vyötärön ympärys, verenpaine, henkilökohtaiset kuntoiluohteet (*k, **lo, ft). Toteutetaan viikon aikana iltaisin niin, ettei päiväohjelma häiriinny.
<b>15.00-16.00</b> Kisat koko perheelle (*u, **lo)	<b>15.30-16.30</b> Kiipeilyä ikäryhmittäin (*ls, **lo)	<b>15.30-16.30</b> Kuntosali tutuksi aikuisille (*ks, **lo)	<b>15.30-16.30</b> Hanki-frisbeekisailut aikuisille ja nuorisolle erikseen (*u, **lo)	<b>*Paikka</b> ls= liikuntasali ks=kuntosali u=ulkona k=kokoustila ky=kylpylä tr=tanssiravintola kb=karaokebaari	
<b>16.00 Välipala</b>	<b>15.30-16.30</b> UKK kävelytesti aikuisille (*u, **lo)	<b>16.15-17.15</b> Nuorison mixtreeni (*ls, **lo)	<b>16.15-17.15</b> Hauskat hiihtokilpailut ikäryhmittäin, kaikki palkitaan (*u, **lo)	<b>** Ohjelman pitäjä</b> ft=fysioterapeutti lo= liikunnan ohjaaja kt= kylpylätyöntekijä ki= karaokeisäntä	<b>Välineet</b> *Kaikkiin ohjelmiin kuuluu asianmukaiset välineet talon puolesta *Lisäksi talossa on runsaasti lainavälineitä maksutta: palloja, pelimailloja, vesiliikuntavälineitä, pelejä, kirjoja sauvakävelysauvoja jne. *Vuokravälineitä on myös runsaasti mm. hiihtovälineet, lumikengät, polkupyörät, veneet, kanootit
<b>16.30-17.30</b> Kahvakuulatreeni ja tekniikka aikuisille (u*, **lo)	<b>16.15-17.15</b> Pallopeli nuorisolle (*u, **lo)	<b>17.00-19.00</b> Päivällinen	<b>17.00-19.00</b> Päivällinen		
<b>16.15-17.15</b> Tutustumispelejä ikäryhmittäin (*ls, **lo)	<b>17.00-19.00</b> Päivällinen	<b>20.00-</b> Uudenvuoden vastaanotto, tinanvalantaa yhdessä (*k, **lo)	<b>20.00-21.00</b> Iltapala		
<b>17.00-19.00</b> Päivällinen	<b>20.00-21.00</b> Iltapala	<b>21.00-22.00</b> Iltapala	<b>20.00-21.00</b> Iltapala		
<b>20.00-21.00</b> Iltapala	<b>20.00-21.00</b> Iltapala	<b>21.00-22.00</b> Iltapala	<b>20.00-21.00</b> Iltapala		

Kylpylä avoinna ma-to klo 7.30-21.30, pe-la klo 8-22, pyhäpäivinä klo 8-20.

KYLPLYLÄ  HOTELLI  
**RAUHALAHTI**

Katiskaniementie 8, 70700 Kuopio  
puh. 030 608 30, fax 030 608 3200  
myynti@rauhalahdi.fi, www.rauhalahdi.fi  
www.facebook.com/rauhalahdi

