


MALLIOHJELMA Lapsiperheiden hyvinvointikurssit Rokua Health & Spa hotelli

 MAANANTAI			
Kello	Ohjelman sisältö	Ohjaaja	Tapahtumapaikka
11.00 – 13.00	Hyvän Olon Lounas buffetpöydästä		Ravintola Rousku
13.00 – 14.00	Tervetuloilaisuus: Ohjaajien esittely ja osallistujien tutustuminen, kurssin tavoitteiden ja työskentelytapojen esittely, ryhmän ohjatun ohjelman ja ruokailukäytäntöjen esittely, kerrotaan, mitä kohteessa voi tehdä kurssin omalla ajalla ja mahdollisista lisämaksullisista palveluista	liikunnanohjaaja	Ryhmätyötila
14.00 – 15.00	Lasten liikuntatuokio: metsägolf, pihaleikit 6 - 10v	liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti	Rokua ulkoalue
14.00 – 15.00	Lasten liikuntatuokio: pelejä 11 - 17v (esim salibandy)	liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti	Santerisali (liikuntasali)
14.00 – 15.00	Aikusten liikuntatuokio: Harjun hengähdys , voimaantumista luonnossa <i>Lastenhoito 1-5v klo 13.45-15.15</i>	liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti lastenhoitaja	Rokua ulkoalue Lasten Rokua (leikkihuone)
15.00-16.00	Koko perheen liikuntatuokio: Perinneleikkejä	liikunnanohjaaja	Santerisali (liikuntasali), sään salliessa ulkona
15.30 - 16.30	Elintapaohjaus: Neuvokas perhe <i>Lastenhoito 1-5v klo 15.15-16.45, lasten leikkiä/lastenhoitaja</i>	liikunnanohjaaja	Ryhmätyötila
17.00 -	Omatoinen ohjelma		
16.00 – 19.00	Hyvän Olon Päivällinen buffetpöydästä Mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön		Ravintola Rousku
20.00-20.30	Iltapala		Ravintola Rousku
 TIISTAI			
Kello	Ohjelman sisältö	Ohjaaja	Tapahtumapaikka
07.00 – 09.30	Hyvän Olon Aamiainen buffetpöydästä		Ravintola Rousku
08.00 – 09.00	Aikusten testit: Polar-leposyke, lihaskuntotestit . ja Tanita kehonkoostumusmittaus (lastenhoito 1 - 5v klo 07.45-9.15 /lastenhoitaja)	liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti	Kunnonmittaustila
09.00 – 11.00	Aikusten liikuntatuokio: Liikettä niskahartiaseutuun kotikuntopiirin avulla (lastenhoito 1 - 5v klo ad 11.15/lastenhoitaja)	liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti	Santerisali (liikuntasali)
09.00 – 11.00	Lasten liikuntatuokio: metsäsirkus pienemmät 6 - 10v	liikunnanohjaaja	Rokua ulkoalue
09.00 – 11.00	Lasten liikuntatuokio: lihaskuntoharjoittelua kotikonstein 11 - 17v	liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti	Santerisali (liikuntasali) Sään salliessa ulkona
11.00 – 13.00	Hyvän Olon Lounas buffetpöydästä		Ravintola Rousku
13.00– 14.00	Elintapaohjaus: Neuvokas perhe <i>Lastenhoito 1-5v klo 15.15-16.45, lasten</i>	liikunnanohjaaja	Ryhmätyötila

	<i>leikkitala/lastenhoitaja</i>		
14.00-14.30	Välipala		Ravintola Rousku
14.30 – 16.30	Koko perheen liikuntatuokio: Suunnistus, tutustutaan suunnistuksen alkeisiin ja etsitään muutama rasti metsästä koko perheen voimin	liikunnanohjaaja	Rokuan ulkoalue
17.00 -	Omatoiminen ohjelma		
16.30 – 19.00	Hyvän Olon Päivällinen buffetpöydästä		Ravintola Rousku
	Mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön		
20.00-20.30	Iltapala		Ravintola Rousku
 KESKIVIIKKO			
Kello	Ohjelman sisältö	Ohjaaja	Tapahtumapaikka
07.00 – 09.30	Hyvän Olon Aamiainen buffetpöydästä		Ravintola Rousku
09.00 – 11.00	Lasten liikuntatuokio: Rokualainen eläinjumppa 6 - 10v	liikunnanohjaaja	Santerisali (liikuntasali), sään salliessa ollaan ulkona
09.00 – 11.00	Lasten liikuntatuokio: Voimaa ja venyvyyttä kroppaan! 11 - 17v	fysioterapeutti tai liikunnanohjaaja	Santerisali (liikuntasali), sään salliessa ollaan ulkona
09.00 – 10.00	Aikuisten terveystunti kävelen: kävelyn lomassa infotaan ja keskustellaan: Liikkumattomuuden riskit, meidän perheen liikuntapiirakka <i>Lastenhoito 1-5v klo 15.15-16.45, lasten leikkitala/lastenhoitaja</i>	fysioterapeutti tai liikunnanohjaaja	Rokua ulkoalue
10.30 – 11.30	Aikuisten liikuntahetki: RokuaCore (lastenhoito 1 - 5v ryhmien aikana klo 10.15-11.45)	fysioterapeutti, lastenhoitaja	Santerisali (liikuntasali), lapset leikkitala
11.00 – 13.00	Hyvän Olon Lounas buffetpöydästä		Ravintola Rousku
13.00– 14.00	Elintapaohjaus: Neuvokas perhe <i>Lastenhoito 1-5v klo 15.15-16.45, lasten leikkitala/lastenhoitaja</i>	liikunnanohjaaja	Ryhmätyötila
14.00-14.30	Välipala		Ravintola Rousku
14.30 – 16.30	Koko perheen olympialaiset – lajit valitaan vuodenajan mukaan	liikunnanohjaaja	Rokua ulkoalue
17.00 - 18.00	Yhteinen illanvietto nuotiolla: lätyn-/makkaran- tai tikkupullan tai vaahtokarkkien paisto	liikunnanohjaaja	Rantakota
16.30– 19.00	Hyvän Olon Päivällinen buffetpöydästä		Ravintola Rousku
	Mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön		
20.00-20.30	Iltapala		Ravintola Rousku
 TORSTAI			
Kello	Ohjelman sisältö	Ohjaaja	Tapahtumapaikka

07.00 – 09.30	Hyvän Olon Aamiainen buffetpöydästä		Ravintola Rousku
09.00 – 10.00	Aikuisten terveystunti kävelen: Perheen hyvinvointia liikunnan ja ravinnon avulla (<i>last.hoito klo 8.45-10.15/lastenhoitaja, lasten leikkihuone</i>)	fysioterapeutti tai liikunnanohjaaja	Rokua ulkoalue
10.00 – 11.00	Aikuisten liikuntatuokio: Testipalautte ja RokuaCardio-harjoitus, harj.ohjeet (<i>lastenhoito järjestetty 1-5 v klo 9.45-11.15/lastenhoitaja, lasten leikkihuone</i>)	fysioterapeutti tai liikunnanohjaaja	Kuntosali
09.00 – 11.00	Lasten liikuntatuokio: luontorasti, valokuvasuunnistus 6 - 10v	liikunnanohjaaja	Rokua ulkoalue
09.00 – 11.00	Lasten liikuntatuokio: luontoliikuntaa 11 - 17v	fysioterapeutti	Rokua ulkoalue
11.00 – 13.00	Hyvän Olon Lounas buffetpöydästä		Ravintola Rousku
14.00-14.30	Välipala		Ravintola Rousku
14.30 – 16.30	Koko perheen luontoelämys: Geoparkin jäljillä - luontopolku	liikunnanohjaaja	Rokua ulkoalue
17.00 -	Omatoiminen ohjelma		
16.30 – 19.00	Hyvän Olon Päivällinen buffetpöydästä		Ravintola Rousku
	Mahdollisuus kuntosalin ja kylpylän käyttöön		Rokua kylpylä ja kuntosali
20.00-20.30	Iltapala		Ravintola Rousku
 PERJANTAI			
Kello	Ohjelman sisältö	Ohjaaja	Tapahtumapaikka
07.00 – 09.30	Hyvän Olon Aamiainen buffetpöydästä		Ravintola Rousku
09.00 – 10.00	Aikuisten liikuntatuokio: sauvakävely	fysioterapeutti tai liikunnanohjaaja	Rokuan luontoreitit
	<i>Lastenhoito 1-5 v klo 8.45-10.15, lastenhoitaja, lasten leikkihuone</i>	lastenhoitaja	Lasten Rokua
09.00 – 10.00	Lasten liikunta: frisbeegolf 6 - 17v	liikunnanohjaaja	Rokua ulkoalue
11.00 – 12.00	Hyvän Olon Lounas buffetpöydästä		Ravintolasali
12.00 – 13.00	Päätöskeskustelu kurssin kokemusten läpikäynti ja perheiden jatkosuunnitelmat palautte	liikunnanohjaaja	Ryhmätyötila

mahdollisuus lainata yleisimpiä aktiviteettivälineitä veloituksetta:

* frisbee kiekkoja, muutama harjoituskori maastossa, soutuvene, potkukelkka, lumikenkiä, lentopallo, sulkapallo, pingis, kahvakuula, koripallo, kävelysauvat, onki/pilkkivälineet, alueen retkikartat, lasten polkupyöriä, pihapelejä (mölky, petanqi) (ei MTB, SUP-laudat)

- mahdollisuus vuokrata aikuisten SUP-lautoja ja fatbikeja alueen välinevuokraamosta

Perheiden omalla vapaa-ajalla käytettävissä olevia maksuttomia palveluja:

- kylpyläkäynti, souturetki, nuotioilta, potkukelkkailu, pilkkiminen, onkiminen, Pihkan tempurata ulkona, Pelihuone, Liikuntasali, Kuntosali