

PHT – Perhekurssi MALLIOHJELMA SPAHOTEL CASINO

Päivä 1.

12:00 – 13:00 Lounas

13:00 – 14:00 **TERVETULOA** Tutustuminen taloon, muihin kurssilaisiin, ohjaajiin sekä tavoitteisiin ja työskentelytapoihin

14:00 – 14:30 **Majoittuminen**

14:30 – 15:00 Välipala

15:00 – 16:30 **Koko perheen geokätköilyretki**

Geokätköily on nykypäivän aartenetsintää luonnossa tai kaupunkiympäristössä. Siinä etsitään gps-laitteen tai älypuhelimien avulla ympäristöön piilotettuja rasioita, geokätköjä. Mukaan tarvitet vain säänmukaiset ulkoiluvarusteet, oman älypuhelimien ja sopivasti seikkailumieltä.

Lyhyt perehdytys geokätköilyn saloihin sisätiloissa. Perehdytyksen jälkeen siirrymme oppaan kanssa ulos etsimään kätköjä hotellin läheisyydestä.

16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen

19:00 – 21:00 Iltapala

Päivä 2.

06:30 – 10:00 Aamiainen

08:30 – 09:30 **"Neuvokas perhe" elintapaohjaus**

10:00 – 11:30 **Koko perheen aamureippailu; Metsäfrisbeegolfia**

Metsäfrisbeegolfin peliajatus on samantapainen kuin tavallisessa golfissa, rata on tarkoitus kiertää mahdollisimman vähillä heitoilla, ja metsässä.

11:00 – 13:00 Lounas

13:30 – 14:30 **Aikuisten ohjattu kuntosaliharjoitus**

Tunnin aikana tutustutaan erilaisiin alkulämmittelytyyleihin ja käydään läpi eri lihasryhmät vaihdellen laitteita ja välineitä. Tunnin lopussa on yhteinen loppuvenyttely.

13:30 – 14:30 **Ulko- tai sisäliikuntaa lapsille ikäryhmittäin, Ikäryhmät 6-12 v ja 13-17 v.**

14:30 – 15:00 Välipala

15:30 – 16:30 **Koko perheen vesijumppa**

16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen

19:00 – 21:00 Iltapala

Päivä 3.

06:30 – 10:00 Aamiainen

08:30 – 09:30 **"Neuvokas perhe" elintapaohjaus**

10:00 – 11:00 **Vesijumppa aikuisille**

10:00 – 11:00 **Ohjattu kuntosaliharjoittelu nuorille 13-17 v.**

10:00 – 11:00 **Lasten pallopelit 6-12 v**

11:00 – 13:00 Lounas

Lepo

14:30 – 15:00 Välipala

15:00 – 16:00 **Kehon liikkuvuus- ja hallintaharjoitus aikuisille**

15:00 – 16:00 **Nuorten 13-17 v. pallopelit**

15:00 – 16:00 **Lasten 6-12 v temppuliikuntaa**

16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen

18:00 – 20:00 **Koko perheen karaoke**

19:00 – 21:00 Iltapala



Päivä 4.

06:30 – 10:00 Aamiainen

08:30 – 09:30 ”Neuvokas perhe” elintapaohjaus

10:00 – 12:00 Luonto-liikuntaa koko perheelle: Metsäretki Sulosaaren laavulle

11:00 – 13:00 Lounas

13:00 – 14:00 Vesijumppaa nuorille 13-17 v.

13:00 – 14:00 Lasten 6-12 v liikuntaleikit ja -pelit

13:00 – 14:00 Kehonpainoharjoitus aikuisille

Tunti on toiminnallista lihaskuntoharjoittelua omaa kehonpainoa käyttäen.

Harjoittelu on tehokasta ja tunnin aikana treenataan kehon kaikkia lihasryhmiä joko kierto- tai patteriharjoituksina.

14:30 – 15:00 Välipala

16:00 – 18:00 Kotiruokapäivällinen

19:00 – 21:00 Iltapala

Päivä 5.

06:30 – 10:00 Aamiainen

09:00 – 10:00 Rentoutusharjoitus aikuisille ja yli 13-vuotiaille

09:00 – 10:00 Lasten 6-12 v ulkopelit

10:30 – 11:30 Lomapalaute ja päätöskeskustelu

11:00 – 13:00 Lounas

LISÄTIETOA OHJELMIIN LIITTYEN

- Aikuisten terveystmittaus toteutetaan kävelytestinä
- Ikäryhmät 6-12 v, 13-17 v.
- Lastenhoidot 1-5 vuotiaalle aikuisten ohjelmien aikaan

Omatoimiliikunta ja -ohjelma:

- Kylpylä avoinna päivittäin
- Kuntosali ja -välineet
- Liikuntasali ja -välineet
- Sulosaaren luontopolku
- Lapsille 2 leikkihuonetta
- Pihapelivälineitä ja lautapelejä
- Pyöräily

Lisämaksusta:

- SUP-laudat
- Kanootit
- Kajakit
- Soutuveneet
- Sähköpotkulaudat
- Fysioterapia-, jalkaterapia- ja hierontapalvelut

