

PHT 1. ASKEL -HYVINVOINTIKURSSI PERHEILLE

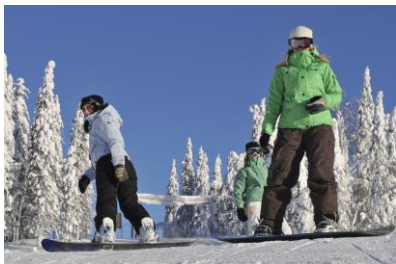
Malliohjelma (talvi ja kevät)

SUNNUNTAI

- 12.00–13.00** Saapuminen Ukkohallaan, kokoontuminen Saaga-areenalla (2.krs), jossa tervetuloilaisuus ja perheiden ryhmäytyminen.
- 13.00–14.00** Lounas (välipala mukaan)
- 14.00–16.00** Tutustuminen sisätiloihin sekä Ukkohallan alueeseen kävellen
- 16.00–17.00** Majoittuminen huoneistoihin
- 17.00–18.00** Päivällinen

MAANANTAI

- 8.30-9.30** Aamupala
- 10.00–12.00** Aikuiset: Sisäliikuntaa yhdessä pelaten (yli 16v mukaan)
- 10.00–12.00** Lapset liikkumassa: 12-15v, 7-12v ja 3-6v ulkona, 0-2v lastenhoito kokoustilassa
- 12.00–13.00** Lounas (välipala mukaan)
- 13.00–16.30** Yhteinen ulkoilu iltapäivä, laskettelu/ lumilautailu. Lajeihin mahdollisuus saada opetus, halukkaat kysytään tervetuloilaisuudessa
- 17.00–18.00** Päivällinen (iltapala mukaan)



TIISTAI

- 7.30-9.15** Kehonkoostumuksen, vyötärön ympäryksen ja RR -mittaus aikuisille (oman ajan saatte alkutapaamisessa) Yli 16.v halutessa
- 8.30-9.30** Aamupala
- 10.00–12.00** Aikuiset: Keskustelu liittyen terveyteen ja ravintoon
- 10.00–12.00** Lapset ulkona ja ohjattua tekemistä ikäryhmittäin 12-15v, 7-12v ja 3-6v. 0-2v ovat salissa ohjaajan kanssa.
- 12.00–13.00** Lounas (välipala mukaan)
- 14.00–15.30** Aikuisille UKK-kävelytesti ulkona
- 14.00–15.30** Lapsille pelihetki salissa + keskustelua yhteistyöstä
- 17.00–18.00** Päivällinen (iltapala mukaan)
- 18.00–20.00** Koko perheen omatoiminen tutustuminen saunamaailmaan

KESKIVIIKKO

- 8.30-9.30** Aamupala
- 10.00–12.00** Kehonhuolto aamupäivä aikuisille, venyttely ja sen merkitys
- 10.00–12.00** Lapset pulkkamäessä tai nuorille omatoiminen laskettelu
- 12.00–13.00** Lounas (välipala mukaan)
- 14.00–16.00** Aikuisille hiihtoretki (omia välineitä mukaan)
- 14.00–16.00** Yli 7v. lapset ja nuoret keilaus, alle 6v salissa taitoradalla
- 17.00–18.00** Päivällinen
- 18.30 alk.** Revontuliretki kodalle koko perheellä, kodalla makkaranpaistoa ja lumikenkäilyn testausta (mahdollista lumikenkäillä lyhyt reitti)

TORSTAI

- 8.30-9.30** Aamupala
- 10.00–12.00** Koko perheen lumenveisto
- 12.00–13.00** Lounas (välipala mukaan)
- 13.00–14.00** Ryhmäkeskustelu aikuisille: Hyvinvoiva perhe. Vinkkejä arkeen ja jaksamiseen
- 14.00–15.30** Aikuisille ja yli 15v nuorille treeni salissa, aihe kehonpainoharjoittelu
- 13.00–15.30** Lapsille tutustuminen Seijan Ratsutalliin ja halukkaille talutusratsastusta
- 17.00–18.00** Päivällinen (iltapala mukaan)
- 18.00** Karkkibingo ravintolassa lapsille

PERJANTAI

- 8.00-9.00** Koko perheen aamun yhteinen liikuntahetki
- 9.00–9.30** Aamupala
- 10.00–11.00** Kurssin päätös, yhteinen kokoontuminen ja aikuisten kunto-ohjeiden jako
- 11.00–12.00** Lounas ja huoneiden luovutus

Lisätiedot:

info@ukkohalla.fi
p. 08 748 500

