

POSTIN NISKA-SELKÄHUOLTO KUNTOREMONTTIKURSSI 5 vrk 2016-2017



| Päivä 1 | Päivä 2 | Päivä 3 | Päivä 4 | Päivä 5 | Päivä 6 |
|---|---|--|---|--|---|
| Aamiainen ma-pe klo 7.00-9.30, la-su klo 8.00-10.00 | | | | | |
| | <p>Klo 8.30-9.30 Inbody-kehonkoostumusmittaus</p> <p>Klo 9.45-11.45 Polkupyöräergometritestit</p> | <p>Klo 8.30-10.00 Ryhtiä työhön ja vapaa-aikaan (Ft) Ryhti ja lihastasapaino</p> <p>Klo 10.15-11.15 Lihaskunnosta voimaa arkeen Niska-hartiajumppa/ punttijumppa</p> | <p>klo 8.30-10.00 Testaukset Lihaskuntotestejä Liikkuvuus Koordinaatio Tasapaino</p> <p>klo 10.30-11.30 Kehonhuolto</p> | <p>Klo 8.30-9.30 Voimavaroja rentoutumisesta Luento</p> <p>Klo 10.00-11.30 Tehosta kävelyä Sykemittarit</p> | <p>Klo 8.00-9.00 Kuntosalilta puhtia arkeen Omat harjoitteet</p> <p>Klo 9.00-10.30 Rauhoitu ja rentoudu</p> <p>Klo 11.00-12.00 Kurssin päätös Palautteet</p> |
| Lounas ma-pe klo 11.00-14.00, la-su klo 12.00-16.00 | | | | | |
| <p>Klo 13.30-15.00 Kurssin avaus Tavoitteet Ohjelma Esitiedot Taloon tutustuminen</p> <p>Klo 15.30-16.30 Ryhmä ja ympäristö tutuksi</p> | <p>Klo 12.45-14.15 Kuntosalin ABC Niska-hartiaseudun ja selän harjoitteet</p> <p>Klo 14.30-16.00 Kävelystä kuntoa Sauvakävely</p> | <p>Klo 12.30-14.00 Liikunnan iloa Esim. jousiammunta, frisbeegolf, valokuvasuunnistus, pyöräily</p> <p>Klo 14.15-15.15 Kehonhallinta</p> | <p>Klo 13.00-14.45 Miksi liikkuu? Ryhmän testipalautteet Liikunnan merkitys Terveysliikuntasuosituksukset</p> <p>Klo 15.15-16.00 Vesiliikunta</p> | <p>Klo 12.30-14.00 Miten jatkan? Omat tavoitteet ja hyvinvointisuunnitelmat</p> <p>Klo 14.15-15.15 Sporttimix Gymstik, keppijumppa, fysioboxing tai muu</p> <p>Klo 15.30-16.30 Kuntosali Omat harjoitteet</p> | |
| Päivällinen ma-pe klo 17.30-19.30, la-su klo 16.30-18.00 | | | | | |



Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali ovat käytössäsi niiden aukioloaikoina koko kurssin ajan. Tämä on malliohjelma, muutokset mahdollisia. Henkilökohtaiset ohjelmat jaetaan kurssin avauksen yhteydessä.