

# Postin Niska-selkähuolto kuntoremonttikurssin seurantapäivät 2 vrk 2017

## Päivä 1

## Päivä 2

## Päivä 3

Aamiainen ma - pe klo 7.00-9.30  
la - su klo 8.00-10.00

Klo 9.00-12.00  
**Seurannan testaukset**  
Polkupyöraärgometritestit  
Lihaskuntotestit

Klo 8.45-9.45  
**Inbody -  
kehonkoostumusmittaus**  
  
Klo 9.45-10.45  
**Liikunnan iloa**  
Fysioboxing/Fitball/Chiball  
  
Klo 10.45-11.45  
**Seurannan päätös**

Lounas ma - pe klo 11.00 -14.00  
la - su klo 12.00-16.00

Klo 13.30-14.30  
**Seurannan avaus**  
Tavoitteet  
Ohjelma  
Miten onnistuin?  
  
Klo 15.00-16.30  
**Luonnon lumoa**

Klo 13.15-14.45  
**Miten jatkan?**  
Ryhmän testipalautteet  
Motivaatiota harjoitteluun

Klo 14.45-16.00  
**Terveysliikuntaa**  
Ulkona tai sisällä

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 seurannan avauksen yhteydessä.