



Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön Muuttuva työelämä ja muutoksen hallinta -kuntoremontti 3+3 pv Haikon Kylpylässä 2018

1. jakso

1. Päivä

| | |
|-------------|--|
| 10.00–11.00 | Tervetuloa! Tulokahvi ja voileipä Spa Bistrossa. Tuloinfo: fysioterapeutti |
| 11.00–12.00 | Luento ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: <i>Miksi liikkuisin?</i> |
| 12.30–13.30 | Lounasbuffet Spa Bistrossa |
| 14.00–16.00 | Kestävyyskuntotesti: ergometritesti |
| 16.00–17.00 | Kuntosaliharjoittelu tutuksi |
| 18.00–21.00 | Illanvietto Tupasaunalla/Hirsisaunalla: sauna lämpimänä, ruokailu |

2. Päivä

| | |
|-------------|--|
| 07.00– | Aamusauna ja -uinti |
| 08.00–09.00 | Inbody –kehonkoostumuksen mittaus |
| 08.15–09.30 | Aamiainen Kartanossa (Inbody-mittauksen jälkeen) |
| 10.30–11.30 | Ohjattua liikuntaa: Sauvakävely |
| 11.45–12.15 | Lihaskuntotesti |
| 13.00–14.00 | Lounasbuffet Spa Bistrossa |
| 14.00–15.30 | Luento ja ryhmäkeskustelua, hyvinvointivalmentaja Johanna Blomqvist: <i>Työkaluja työelämän ja arjen muutokseen osa 1: Miten hallita muutosta</i> |
| 16.00–17.00 | Kahvakuulatreeni Virkistytymistä allasosastolla ja saunoissa, mahdollisuus ottaa kylpylähoitoja |
| 18.30 | Haikon Kartanon kiehtova historiikki Keltaisessa salongissa (hovimestari) |
| 18.45 | Päivällinen Kartanossa |

3. Päivä

| | |
|-------------|---|
| 07.00– | Aamusauna ja -uinti |
| 07.00– | Aamiainen Kartanossa |
| 09.00–11.00 | Luento ja ryhmäkeskustelua, ravintovalmentaja-fysioterapeutti: <i>Syö hyvin + kotitehtävän anto ja testipalautteet</i> |
| 11.15–12.00 | Aquafit-vesijumppa |
| 12.30–13.30 | Lounasbuffet Spa Bistrossa |
| 14.00–15.00 | Foamroller-tunti |

Hyvää kotimatkaa!



Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön Muuttuva työelämä ja muutoksen hallinta –kuntoremontti 3+3 pv Haikon Kylpylässä 2018

2. jakso

1. Päivä

| | |
|-------------|---|
| 10.00–10.30 | Tulokahvit Spa Bistrossa ja tuloinfo, fysioterapeutti |
| 10.45–12.45 | Seurantatellit |
| 13.00–14.00 | Lounasbuffet Spa Bistrossa |
| 14.00–15.30 | Luento ja ryhmäkeskustelua, hyvinvointivalmentaja Johanna Blomqvist: <i>Työkaluja työelämän ja arjen muutokseen osa 2: Täsmätyökaluja muutokseen</i> |
| 16.00–17.00 | Haikko Fit |
| 18.00 | Päivällinen Kartanossa |

2. Päivä

| | |
|-------------|--|
| 07.00– | Aamusauna ja -uinti |
| 08.00–09.00 | Inbody –kehonkoostumuksen mittaus |
| 08.15–09.30 | Aamiainen Kartanossa (Inbody-mittauksen jälkeen) |
| 10.30–11.30 | Ulkoliikuntaa: esim. frisbeegolf-kisa |
| 11.45–12.15 | Lihaskuntotesti |
| 12.30–13.30 | Lounasbuffet Spa Bistrossa |
| 14.00–15.30 | Ryhmätyöosio, hyvinvointivalmentaja Johanna Blomqvist: <i>Oman arjen ja työelämän muutosten työkaluja</i> |
| 16.00–17.00 | Circuit-training Omaa aikaa; mahdollisuus ottaa kylpylähoitoja, ulkoilla tai virkistäytymistä allasosastolla ja saunoilla |
| 18.30 | Päivällinen Kartanossa |

3. Päivä

| | |
|-------------|---|
| 07.00– | Aamusauna ja -uinti |
| 07.00– | Aamiainen Kartanossa |
| 09.00–10.30 | Ravintovalmentaja-fysioterapeutti: <i>Testipalautteet ja kotitehtävän läpikäynti</i> |
| 11.00–12.00 | Fitball |
| 12.30–13.30 | Lounasbuffet Spa Bistrossa |
| 14.00–15.00 | Rentoutus |

Hyvää kotimatkaa!