



## TULE kuntoon -kuntoremonttikurssi

Kurssin toteutukseen osallistuvat fysioterapeutti, työfysioterapeutti, terveydenhoitaja. Ohjelma koostuu alustuksista, ryhmäkeskusteluista sekä liikunta- ja muista toiminnallisista ryhmistä.

Malliohjelma, pidätämme oikeudet muutoksiin.

### Aloituskurssi 4 vrk

#### **Maanantai 8.10.2018**

Kurssin aloitus ja virittäytyminen  
Kuntolenkki, tutustuminen ympäristöön  
Terveyskunnan kehittämisen taustaa ja arvio omasta tilanteesta

#### **Tiistai 9.10.2018**

UKK-instituutin 2 km kävelytesti  
Palauttava venyttely  
Tuki- ja liikuntaelimestön rakenne ja toiminta, tuki- ja liikuntaelimestön huolto  
Liikuntaryhmä

#### **Keskiviikko 10.10.2018**

Suorituskykytestit  
Rentousharjoitus, palautumisen ja rentouden merkitys  
Tuki- ja liikuntaelimestö kuormittuminen työssä, kehon käyttö ja ergonomia  
Toiminnallinen harjoitus

#### **Torstai 11.10.2018**

Elintapojen (esim ruokavalion) merkitys hyvinvoinnille ja jaksamiselle  
Palaute testeistä ja oman jatkosuunnitelman laadinta  
Liikuntaryhmät

#### **Perjantai 12.10.2018**

Liikuntaryhmä; ohjaus omaan jatkosuunnitelmaan  
Välitehtävistä ja etävalmennuksesta sopiminen  
Jakson päätös

Välitehtävä ja etävalmennus:

- henkilökohtaisen suunnitelman toteuttaminen
- oman harjoittelun seuranta liikuntapäiväkirjan avulla
- fysioterapeutin etävalmennus sovitulla tavalla



## **Seurantajakso 3 vrk**

### **Keskiviikko 6.2.2019**

Seurantajakson aloitus ja välajakson toteutuminen, arvio oman suunnitelman toteutumisesta  
UKK-instituutin 2 km kävelytesti  
Liikuntaryhmä

### **Torstai 7.2.2019**

Suorituskykytestit  
Terveyskunnan ylläpitäminen ja kehittäminen jatkossa  
Toiminnallista harjoittelua

### **Perjantai 8.2.2019**

Liikuntaryhmä  
Palaute testeistä ja suunnitelmat jatkoon  
Kurssin päätös