

HOLIDAY CLUB CARIBIAN PAINONHALLINNAN KUNTOREMONTTIKURSSI YHTEISTYÖSSÄ PAAVO NURMI -KESKUKSEN KANSSA

malliohjelma

Maanantai

5.11.2018

klo 12.00
klo 13.00 – 14.30

Saapuminen Holiday Club Caribiaan
Buffétlounas **TERRACE**
Kuntoremonttikurssin avaus ja tuloinfo/fysioterapeutti
KOKOUSTILA

(tutustuminen, odotukset, tavoitteet)

- kurssin ohjelman esittely
- terveys- ja liikuntakyselyn täyttäminen
- kylpylähotellin tilojen esittely
- majoittuminen

klo 14.30 – 17.30

Mittaukset /fysioterapeutti **PNK**

- pituus ja paino
- vyötärö- lantio -suhde
- verenpaine
- InBody -kehon koostumuksen mittaus

klo 14.30–17.30
klo 17.30 - 18.30

Ohjattu: Patsastelusuunnistus pienryhmissä/ft
Päivällinen **TERRACE**

Tiistai

6.11.2018

klo 7.00 – 10.00
klo 8.15–9.00
klo 10.00 – 11.15

Aamiainen **TERRACE**
Ohjattu vesijumppa /ft **ALLAS**
Luento: Painonhallinta ja terveys / lääkäri
KOKOUSTILA

klo 11.15 – 12.00
klo 13.30–16.30

Buffétlounas **TERRACE**
Kuntokartoitukset / ft **PNK**

30 min. välein 3 – 4 henkilön ryhmissä:

- epäsuora polkupyöraergometritesti
- lihaskuntotestit

klo 17.30 – 18.30

Päivällinen **TERRACE**

Keskiviikko

7.11.2018

klo 7.00 – 10.00
klo 8.00-9.15

Aamiainen **TERRACE**
Ohjattu: Kehonhuoltotunti + rentoutusharjoitus /ft
ALASALI

klo 9.30–11.30
klo 11.30 – 12.00
klo 12.15 – 13.45
klo 14.00 – 15.15
klo 14.00 – 15.00

Ohjattu keilailu / ft
Buffétlounas **TERRACE**
Luento: Kuntotestipalaute /ft **KOKOUSTILA**

Ohjattu: Ryhmä 1: Tsemppiä kuntosalista/ ft
Ohjattu: Ryhmä 2: Uintitekniiikan parantaminen/
liikunnanohjaaja, uinninopettaja **ALLAS**

klo 16.00 – 17.30

Luento: Motivaatio muutokseen /psykologi
KOKOUSTILA

klo 17.30 - 18.30

Päivällinen **TERRACE**



<u>Torstai</u> 8.11.2018	klo 7.00 – 10.00 klo 8.15-9.00 klo 9.30 - 10.45 klo 11.15 – 11.45 klo 12.15 – 14.00 klo 14.30 – 15.45 klo 14.30 – 15.30 klo 17.30 - 18.30	Aamiainen Ohjattu: Keskivartalo- ja keuhohallintajumppa Ohjattu: Sauvakävely Aurajoen rannalla + sykealueiden testaaminen / ft Buffétlounas Luento: Hyvä syöminen – mitä se oikein on? /laillistettu ravitsemusterapeutti Ohjattu: Ryhmä 2: Tsemppiä kuntosalista/ ft Ohjattu: Ryhmä 1: Uintitekniikan parantaminen/ liikunnanohjaaja, uinninopettaja Päivällinen	TERRACE ALASALI TERRACE KOKOUSTILA ALLAS TERRACE
<u>Perjantai</u> 9.11.2018	klo 7.00 – 10.00 klo 8.30-9.15 klo 10.00–11.00 klo 12.00–12.30 klo 12.45–14.00 klo 14.00–14.15	Aamiainen Ohjattu vesijumppa/ft Ohjattu: Lihaskuntoa ja liikkuvuutta kepillä ja kuminauhalla / ft Huoneiden luovuttaminen Buffétlounas Luento: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille ja painonhallinta. Omien tavoitteiden asettaminen/ft Päätös ja palaute /ft	ALLAS ALASALI TERRACE KOKOUSTILA KOKOUSTILA

Oikeus muutoksiin pidätetään!

HOLIDAY CLUB CARIBIAN PAINONHALLINNAN KUNTOREMONTTIKURSSIN SEURANTAPÄIVÄT YHDESSÄ PAAVO NURMI -KESKUKSEN KANSSA

malliohjelma

<u>Perjantai</u> 3.5.2019	klo 12.00 klo 13.00 – 14.15	Saapuminen Holiday Club Caribiaan Buffétlounas TERRACE Seurantapäivien avaus ja tuloinfo/fysioterapeutti KOKOUSTILA
	klo 14.30 – 17.30	- kurssin ohjelman esittely - kuulumiset ja odotukset seurantajaksolta - terveys- ja liikuntakyselyn täyttäminen - majoittuminen Mittaukset /fysioterapeutti, liikuntafysiologi PNK - 30 min. välein 3-4 henkilön ryhmissä - pituus ja paino - vyötärö- lantio -suhde - verenpaine - InBody -kehon koostumuksen mittaust - epäsuora polkupyöräergometritesti - lihaskuntotestit
	klo 17.30 - 18.30	Päivällinen TERRACE
<u>Lauantai</u> 4.5.2019	klo 7.00 – 10.00 klo 8.30 - 9.45 klo 10.15–11.00 klo 11.30 – 12.00 klo 12.30 – 13.30 klo 14.00 – 15.15 klo 17.00 - 18.00	Aamiainen TERRACE Ohjattu: Sauvakävely Aurajoen rannalla / ft Ohjattu: Vesijumppa/ft ALLAS Buffétlounas TERRACE Luento: Minun terveysmuutokseni/ft KOKOUSTILA Ohjattu: Kuntosaliharjoittelu Päivällinen TERRACE
<u>Sunnuntai</u> 5.5.2019	klo 7.00 – 10.00 klo 8.15-9.00 klo 10.00–11.00 klo 12.00–12.30 klo 12.45–14.00 klo 14.00–14.15	Aamiainen Virkistystä vesijumpasta/ft ALLAS Ohjattu: Venyttely ja rentoutus /ft ALASALI Huoneiden luovuttaminen Buffétlounas TERRACE Luento: Kuntotestipalautteet ja jatko-ohjeet KOKOUSTILA Jakson päätös ja koko kuntoremontin päätös sekä palaute /ft KOKOUSTILA

Oikeus muutoksiin pidätetään!

