



Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön

Hyvä Ikä 50+ -kuntoremontti 3+3 pv Haikon Kylpylässä 2019

1. jakso 7.-9.10.2019

vastaava ohjaaja: fysioterapeutti, fysioterapeutti/personal trainer

maanantai 7.10.

- 10.00–10.45 Tervetuloa!
Tulokahvi ja voileipä sekä
tuloinfo ja tutustumiskierros tiloihin (kurssin vetäjä, fysioterapeutti)
- 11.00–12.00 Tietoisuus ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: *Liikunta ja ikääntyminen*
- 12.30–13.30 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 14.00–16.00 Ergometritesti + lihaskuntotesti
- 16.00–17.30 Sauvakävely ja venyttelyä
- 18.00–21.00 Illanvietto Tupasaunalla: tutustumista, saunomista ja saunabuffet

tiistai 8.10.

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 08.00–09.00 Inbody -kehon koostumuksen mittaus
- 08.15–09.30 Aamiainen Kartanossa (Inbody-mittauksen jälkeen)
- 10.00–11.00 50+ kuntosaliharjoittelu
- 12.30–13.30 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 13.30–14.30 Tietoisuus ja ryhmäkeskustelua, ravitsemusterapeutti Kirsi Englund:
Ravinto kuntoon – lisää energiaa työhön, jaksamista vapaalle
- 15.00–16.00 50+ kahvakuulatreeni
- 18.30 Haikon Kartanon kiehtova historiikki Keltaisessa salongissa (hovimestari/butler)
- 18.45 Päivällinen Kartanossa

keskiviikko 9.10.

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00–09.30 Aamiainen Kartanossa
- 10.00–10.45 Vesivoimistelua
- 11.00–12.00 Tietoisuus ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti:
Testipalautteet ja vinkit jatkoon
- 12.30–13.30 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 13.30–14.30 Tietoisuus ja ryhmäkeskustelua, uniterapeutti Susan Pihl: *Miten nukkuisin paremmin*
- 15.00–16.00 Rentoutusharjoitus

Hyvää kotimatkaa!

Kuntoremontin toinen jakso 15.-17.1.2020



Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön

Hyvä Ikä 50+ -kuntoremontti 3+3 pv Haikon Kylpylässä 2019

2. jakso 15.-17.1.2020

vastaava ohjaaja: fysioterapeutti, fysioterapeutti/personal trainer

keskiviikko 15.1.

10.00–10.30	Tulokahvit ja tuloinfo, fysioterapeutti
11.00–13.00	Ergometritesti + lihaskuntotesti
13.00–14.00	Lounasbuffet Spa Bistrossa
14.00–15.30	Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, hyvinvointivalmentaja Johanna Blomqvist: <i>Mindfulness askelittain – Elä hetkessä</i>
15.45–17.00	50+ pumpptreeni – kestävyysvoimaharjoittelua vapailla painoilla
18.30	Päivällinen Kartanossa

torstai 16.1.

07.00–	Aamusauna ja -uinti
08.00–09.00	Inbody –kehon koostumuksen mittaus
08.15–09.30	Aamiainen Kartanossa (Inbody-mittauksen jälkeen)
10.00–11.00	Haikko Balance: Hitailla ja hallituilla liikkeillä kehon ja mielen yhteistoimintaa
12.30–13.30	Lounasbuffet Spa Bistrossa
13.30–14.30	Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: <i>Ranka vireeseen</i>
15.00–16.00	Ulkoliikuntaa: esim. frisbeegolf, jalkapallogolf, puistogolf
18.30	Päivällinen Kartanossa

perjantai 17.1.

07.00–	Aamusauna ja -uinti
07.00–09.30	Aamiainen Kartanossa
10.00–11.00	Lihaskuntoharjoittelua oman kehon painoa hyödyntäen
11.00–12.00	Foamroller-tunti
12.30–13.30	Lounasbuffet Spa Bistrossa
14.00–15.00	Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: <i>Testipalautteet & vinkit jatkoon</i>

Hyvää kotimatkaa!