



## Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön

### Tules –kuntoremontti I Haikon Kylpylässä 9.-13.9.2019

- kurssi on tarkoitettu tuki- ja liikuntaelimiä vaivojen ennaltaehkäisyyn
- kurssilla keskitytään työ- ja toimintakyvyn edistämiseen

vastaava ohjaaja: fysioterapeutti,  
fysioterapeutti/personal trainer

#### maanantai 9.9.

- 10.00–10.45 Tervetuloa!  
Tulokahvi ja voileipä sekä tuloinfo ja  
tutustumiskierros tiloihin (kurssin vetäjä,  
fysioterapeutti)
- 11.00–12.00 Tietoisku ja ryhmäkeskustelua,  
fysioterapeutti: *Ranka vireeseen*
- 12.30–13.30 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 14.00–16.00 Ergometritesti + lihaskuntotesti
- 16.00–17.00 Core-tunti: Vahvistetaan  
keskivartalolihasia
- 17.30–20.30 Illanvietto Tupasaunalla: tutustumista,  
saunomista ja saunabuffet

#### tiistai 10.9.

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 08.00–09.00 Inbody kehon koostumuksen mittaus
- 08.15–09.30 Aamiainen Kartanossa (Inbodyn jälkeen)
- 10.00–11.00 Kuntosaliharjoittelu tutuksi: treenaa  
turvallisesti oikein
- 12.30–13.30 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 13.30–14.30 Tietoisku ja ryhmäkeskustelua,  
fysioterapeutti: *Hyvinvointia liikunnasta*
- 15.00–16.30 Ulkoliikuntaa: peruskestävyyttä  
sauvakävelyllä ja lihaskuntojumpalla
- 18.30 Päivällinen Kartanossa

#### keskiviikko 11.9.

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00–09.30 Aamiainen Kartanossa
- 10.00–10.45 Vesivoimistelua
- 12.30–13.30 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 13.30–14.30 Tietoisku ja ryhmäkeskustelua,  
ravitseusterapeutti Kirsi Englund:  
*Hyvinvointia ja jaksamista arkeen*
- 15.00–16.00 Liikkuvuutta, tasapainoa & voimaa  
keppivoimistelulla ja Foamroller-rullaa  
apuna käyttäen
- 18.30 Päivällinen Kartanossa

#### torstai 12.9.

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00–09.30 Aamiainen Kartanossa
- 10.00–11.00 Kahvakuulatreeni jokaisen oma  
kuntotaso huomioon ottaen
- 12.30–13.30 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 13.30–14.30 Tietoisku ja ryhmäkeskustelua,  
fysioterapeutti: *Hyvinvointia unesta tai  
uniterapeutti Susan Pihl: Miten nukkuisin  
paremmin*
- 15.00–16.00 Leppoisaa pelailua ulkona: esim.  
frisbeegolf, jalkapallogolf, puistogolf
- 18.30 Haikon Kartanon kiehtova historiikki  
Keltaisessa salongissa  
(hovimestari/butler)
- 18.45 Päivällinen Kartanossa

#### perjantai 13.9.

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00–09.30 Aamiainen Kartanossa
- 10.00–11.00 Body-mix –tunti: lihaskuntoa kehittävä  
tunti käyttäen apuna mm. kuminauha,  
terapiapallo ja käsipainot
- 11.30–12.30 Tietoisku ja ryhmäkeskustelua,  
fysioterapeutti: *Testipalautteet ja  
vinkkejä jatkoon*
- 13.00–14.00 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 14.00–15.00 Rentoutus säkkituoleilla

Hyvää kotimatkaa!

Kuntoremontin seurantaajakso 13.-14.12.2019

Allasosasto ja yleiset saunat sekä kuntosali ovat vapaasti käytettävissä ma klo 10-21, ti-pe klo 7-21.  
Kylpylähoidoista kuntoremonttilaisille 10 % alennus ma – pe.