



Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön

Hyvä Ikä 50+ -Hyvinvointivalmennus 3+3 pv Haikon Kylpylässä 2020

1. jakso

vastaava ohjaaja: fysioterapeutti, fysioterapeutti/personal trainer

1. päivä

10.00–10.45	Tervetuloa! Tulokahvi ja voileipä sekä tuloinfo ja tutustumiskierros tiloihin (kurssin vetäjä, fysioterapeutti)
11.00–12.00	Tietoisuus ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: <i>Liikunta ja ikääntyminen</i>
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

2. päivä

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: <i>Ravinto kuntoon – lisää energiaa työhön, jaksamista vapaalle</i>
15.00–16.00	50+ kahvakuulatreeni
18.30	Haikon Kartanon kiehtova historiikki Keltaisessa salongissa (hovimestari/butler)
18.45	Päivällinen Kartanossa

3.päivä

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

Hyvää kotimatkaa!

Hyvinvointivalmennuksen toinen jakso n. 3 kk:n kuluttua

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



Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön

Hyvä Ikä 50+ -Hyvinvointivalmennus 3+3 pv Haikon Kylpylässä 2020

2. jakso

vastaava ohjaaja: fysioterapeutti, fysioterapeutti/personal trainer

1. päivä

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

2. päivä

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

3. päivä

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!

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