

HOLIDAY CLUB CARIBIAN PAINONHALLINNAN KUNTOREMONTTIKURSSI YHTEISTYÖSSÄ PAAVO NURMI -KESKUKSEN KANSSA

malliohjelma

Maanantai

4.5.2020

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

Patsastelusuunnistus pienryhmissä/ft
Päivällinen **TERRACE**

Tiistai

5.5.2020

klo 7.00 – 10.00
klo 8.15–9.00
klo 10.00 – 11.45

Aamiainen **TERRACE**
Ohjattu vesijumppa /ft **ALLAS**
Luento: Hyvä syöminen – mitä se oikein on? /laillistettu
ravitsemusterapeutti **KOKOUSTILA**

klo 12.00 – 12.45
klo 13.45–16.45

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

30 min. välein 3 – 4 henkilön ryhmissä:

- epäsuora polkupyöraergometritesti
- lihaskuntotestit

klo 17.30 – 18.30

Päivällinen **TERRACE**

Keskiviikko

6.5.2020

klo 7.00 – 10.00
klo 8.15-9.15

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

klo 10.00 -11.15
klo 11.30 – 12.15
klo 12.30 – 13.45

Luento: Kuntotestipalaute /ft **KOKOUSTILA**
Buffétlounas **TERRACE**
Luento: Painonhallinta ja terveys / lääkäri
KOKOUSTILA

klo 15.15-16.00
klo 17.30 - 18.30

Ohjattu: Vesijumppa /ft **ALLAS**
Päivällinen **TERRACE**



<u>Torstai</u> 7.5.2020	klo 7.00 – 10.00 klo 8.15-9.30 klo 8.15-9.15	Aamiainen TERRACE Ohjattu: Ryhmä 1: Tsemppiä kuntosalista/ ft Ohjattu: Ryhmä 2: Uintitekniikan parantaminen/ liikunnanohjaaja, uinninopettaja ALLAS
	klo 10.00-11.00 klo 11.15– 12.00 klo 12.30 – 14.00	Ohjattu: Keskivartalo- ja keuhohallintajumppa ALASALI Buffétlounas TERRACE Ohjattu: Sauvakävely Aurajoen rannalla + sykealueiden testaaminen / ft
	klo 14.30 – 15.45 klo 14.30 – 15.30	Ohjattu: Ryhmä 2: Tsemppiä kuntosalista/ ft Ohjattu: Ryhmä 1: Uintitekniikan parantaminen/ liikunnanohjaaja, uinninopettaja ALLAS
	klo 16.00 – 17.30	Luento: Motivaatio muutokseen /lääkäri KOKOUSTILA
	klo 17.30 - 18.30	Päivällinen TERRACE
<u>Perjantai</u> 8.5.2020	klo 7.00 – 10.00 klo 8.00-9.00	Aamiainen Ohjattu: Lihaskuntoa ja liikkuvuutta kepillä ja kuminauhalla / ft ALASALI
	klo 9.30-10.30	Ohjattu: SuperCircuit /ft Huoneiden luovuttaminen
	klo 11.45–12.30 klo 12.45–14.00	Buffétlounas TERRACE Luento: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille ja painonhallinta. Omien tavoitteiden asettaminen/ft KOKOUSTILA
	klo 14.00–14.15	Päätös ja palaute /ft KOKOUSTILA

Oikeus muutoksiin pidätetään!



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

malliohjelma

Perjantai

klo 12.00
klo 13.00 – 14.15

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

- kurssin ohjelman esittely
- kuulumiset ja odotukset seurantajaksolta
- terveys- ja liikuntakyselyn täyttäminen
- majoittuminen

klo 14.00 – 17.00

Kuntokartoitukset /fysioterapeutti **PNK**
- 30 min. välein 3-4 henkilön ryhmissä
- pituus ja paino
- vyötärö- lantio -suhde
- verenpaine
- InBody -kehon koostumuksen mittausta
- epäsuora polkupyöräergometritesti
- lihaskuntotestit

klo 17.00

Päivällinen **TERRACE**

Lauantai

klo 7.00 – 10.00
klo 8.15 – 8.45
klo 10.00-11.15
klo 11.30 – 12.00
klo 12.30 – 13.30
klo 14.00 – 15.15
klo 17.00 - 18.00

Aamiainen **TERRACE**
Ohjattu: Vesijumppa/ft **ALLAS**
Ohjattu: Sauvakävely Aurajoen rannalla / ft
Buffétlounas **TERRACE**
Luento: Minun terveysmuutokseni/ft **KOKOUSTILA**
Ohjattu: Kuntosaliharjoittelu
Päivällinen **TERRACE**

Sunnuntai

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 ja koko kuntoremontin päätös sekä
palaute /ft **KOKOUSTILA**

Oikeus muutoksiin pidätetään!

