

PAREMPI VOIDA HYVIN

TULES hyvinvointivalmennus Peurungassa (5 + 3 pvä)

Kiitämme yhteydenotostanne ja tarjouspyynnöstänne. Suosittelemme Teille alla olevaa tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin keskittyvää valmennuskokonaisuutta.

Kohderyhmä TULES hyvinvointivalmennus on tarkoitettu selkä, niska ja niveloireileville työntekijöille, joilla on kohonnut riski kroonisiin tules-vaivoihin sekä pitkittyviin sairauspoissaoloihin.

Tavoite Nykyinen työrytmi voi usein olla yksipuolista ja kuormittavaa, joka yhdessä arjen liikunnan vähyyden kanssa aiheuttaa tuki- ja liikuntaelinsairauksille altistumista. Tules-sairaudet ovat toiseksi yleisin syy joutua ennenaikaiselle eläkkeelle ja näin ollen myös merkittävä kustannustekijä yrityksen kulurakenteessa. Lisäksi tuki- ja liikuntaelimestön vaivat aiheuttavat paljon sairauslomapäiviä. Yksilötasolla monesti kivuliaat vaivat aiheuttavat ongelmia jaksamiseen ja elämänlaatuun.

Hyvinvointivalmennuksen tavoitteena on auttaa tuki- ja liikuntaelinvaivoista potevia tunnistamaan omaan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä lisätä tietoutta itsehoitokeinoista. Lisäksi valmennuksen aikana kartoitetaan kuntotestien avulla tuki- ja liikuntaelimestön nykyistä tilaa sekä etsitään mielekkäitä liikunta- ja kehonhuoltotappoja terveyden ja elämänlaadun ylläpitämiseksi. Hyvässä seurassa ja motivoivassa ympäristössä saadaan lisää kipinää omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Mittarit Hyvinvointivalmennuksen aikana toteutetaan yksilöllisiä terveystmittauksia (mm. kehonkoostumus, verenpaine) sekä fyysisen kunnon mittauksia (polkupyöräergometri-, lihaskunto- ja liikkuvuustestit). Mittausten sekä terveystkyselyiden avulla fyysisen kunnon kehittymistä pystytään seuraamaan seurantajaksojen välillä. Mittareiden pohjalta laaditaan lisäksi henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma, jonka tavoitteena on kannustaa omatoimiseen hyvinvoinnin edistämiseen sekä tuki- ja liikuntaelinvaivojen minimoimiseen.

Henkilömäärä 16-20 hlö/ryhmä.



TULES HYVINVOINTIVALMENNUS

Aloituskjakso (5 pvä), alustava ohjelma



maanantai

klo 12.00-13.00	Lounas
klo 13.00-14.00	Tuloinfo <ul style="list-style-type: none">• Tervetuloa Peurunkaan• Infoa hyvinvointivalmennuksesta, viikon toiveet ja tavoitteet• Hyvinvointisuunnitelman alustus sekä terveyskyselyiden palautus
klo 14.00-14.30	Majoittuminen
klo 14.30 alkaen	Polkupyöräergometritestit <ul style="list-style-type: none">• Kestävyyuskunnan kartoittaminen• Henkilökohtainen aikataulukutus
klo 15.00-16.00	Liikkuvuutta kevyesti keppijumpalla
klo 15.00-18.00	Palautumista tukevaa omatoimista liikuntaa, esim. kuntosali, kylpylä
klo 18.00-19.00	Päivällinen

tiistai

klo 7.00-10.00	Aamiainen (aamiaista suositellaan kehon koostumuksen mittaukseen jälkeen)
klo 8.00-9.00	Kehon koostumuksen mittaus InBody -laitteella <ul style="list-style-type: none">• klo 8.00-8.30 ryhmä A• klo 8.30-9.00 ryhmä B
klo 10.00-11.30	Sauvakävelytekniikan opastus/harjoittelu
klo 11.45-12.45	Lounas
klo 13.00-14.00	Luento: Liikunnan merkitys toimintakyvylle
klo 14.15-15.15	Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun
klo 15.15-16.00	Rentoutusharjoitus
klo 17.00-19.00	Päivällinen
klo 18.00-20.00	Omatoimista liikuntaa <ul style="list-style-type: none">• kylpylä, kuntosali• omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot• iltaliikuntaryhmät -50%

keskiviikko

klo 7.00-8.30	Aamiainen
klo 8.30-9.30	Luento: Tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisy
klo 9.45-11.30	Lihaskunto- ja liikkuvuustestit
klo 11.45-12.30	Lounas
klo 12.30-13.30	Luento: Stressin merkitys jaksamiselle
klo 13.45-15.00	Käytännön harjoittelua oman tuki- ja liikuntaelimistön huoltoon
klo 15.15-16.00	Vesiliikunta
klo 17.00-19.00	Päivällinen
klo 18.00-20.00	Omatoimista liikuntaa <ul style="list-style-type: none">• kylpylä, kuntosali• omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot• iltaliikuntaryhmät -50%
klo 20.00-22.30	Rantasaunailta <ul style="list-style-type: none">• rantasauna lämpiyttä Peurunkajärven rannalla• pientä iltapalaa

torstai

klo 7.00-8.30	Aamiainen
klo 8.15-9.00	Aamulenkki
klo 9.15-10.00	Luento: Hyvä arkiruoka
klo 10.15-11.15	Kuntosaliharjoitus <ul style="list-style-type: none">• sis. yksilöllistä ohjausta omiin TULE ongelmiin
klo 11.15-12.00	Pilates
klo 12.15-13.00	Lounas
klo 13.30-16.00	Luonnosta voimaa <ul style="list-style-type: none">• Toiminnalliset harjoitteet patikkaretken lomassa• Laavulla tarjolla nokipannukahvia ja pientä välipalaa
klo 17.00-19.00	Päivällinen
klo 18.00-20.00	Omatoimista liikuntaa <ul style="list-style-type: none">• kylpylä, kuntosali• omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot• iltaliikuntaryhmät -50%

perjantai

- klo 7.00-8.30 Aamiainen
- klo 8.30-9.30 Luento: Lihastasapainon merkitys toimintakyvylle
- klo 9.45-10.45 Toiminnallisia harjoituksia keskivartalon, selän ja hartiaseudun hallinnan lisääntymiseksi
- klo 10.45-11.45 Lihahuollon tukitoimet, tutustuminen trigger-rullaukseen
- klo 11.45-13.00 Lounas ja huoneiden luovutus
- klo 13.00-14.30 Palautekeskustelu
- kunto- ja terveystestien yhteenveto
 - hyvinvointisuunnitelman tarkistaminen ja omien tavoitteiden asettaminen
- klo 14.30-15.00 Ryhtijumppaa ja venyttelyä kotimatkaa varten

+ Ohjelma sisältää vapaan kylpylän ja kuntosalien käytön koko valmennuksen ajan



TULES HYVINVOINTIVALMENNUS

Seurantajakso (3 pvä), alustava ohjelma



perjantai (Tulin yli esteiden)

- klo 12.00-13.00 **Lounas**
- klo 13.00-14.00 **Tuloinfo**
- Tervetuloa Peurunkaan
 - Seurantajakson toiveet ja tavoitteet
- klo 14.15 alkaen **Polkupyöräergometritestit**
- Kestävyyuskunnon kartoittaminen
 - Henkilökohtainen aikataulutus
- klo 14.00-17.00 **Majoittuminen**
klo 15.00-16.00 **Kehonhuolto**
- Lempeä ja tehokas kehoa huoltava tunti, joka hengityksen oikeaa rytmittämistä hyödyntäen muistuttaa ajoittain pilatesta ja joogaa. Sisältää paljon venyttelyjä ja keskivartaloa vahvistavia liikkeitä.
- klo 18.00-19.00 **Päivällinen**

lauantai (Kunto noussut?)

- klo 7.00-10.00 **Aamiainen** (aamiaista suositellaan kehon koostumuksen mittaukseen jälkeen)
- klo 8.00-9.00 **Kehon koostumuksen mittaus InBody -laitteella**
- klo 8.00-8.30 ryhmä A
 - klo 8.30-9.00 ryhmä B
- klo 10.00-10.40 **Aamupäivän verryttely ulkoillen**
- klo 10.50-12.15 **Lihaskunto- ja liikkuvuustestit**
- klo 12.20-13.00 **Lounas**
- klo 13.00-13.45 **Rentoutus**
- klo 14.00-15.00 **Kahvakuula / kuntosaliharjoitus**
- klo 15.15-16.00 **Vesiliikunta**
- klo 17.00-19.00 **Päivällinen**
- klo 18.00-20.00 **Omatoimista liikuntaa**
- kylpylä, kuntosali
 - omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
 - iltaliikuntaryhmät -50%

sunnuntai *(Eteenpäin sanoj...)*

- klo 7.00-9.00** **Aamiainen**
- klo 9.15-10.30** **Keppijumppa / vesijuoksuryhmän toiveiden mukaan**
- klo 10.45-11.45** **Palautekeskustelu**
- Miten tästä eteenpäin
 - Arjen aktiivisuuden merkitys
 - Keskustelua kokemuksista ja hyvien käytänteiden jakamista
- klo 11.45-13.00** **Huoneiden luovutus ja lounas**

+ Ohjelma sisältää vapaan kylpylän ja kuntosalien käytön koko valmennuksen ajan

