



Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön

Tules –Hyvinvointivalmennus 5 pv Haikon Kylpylässä 2020

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

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: *Ranka vireeseen*
- 12.30–13.30 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 14.00–16.00 Ergometritesti + lihaskuntotesti
- 16.00–17.00 Core-tunti: Vahvistetaan keskivartaloliikaksia
- 17.30–20.30 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 (Inbodyn jälkeen)
- 10.00–11.00 Kuntosaliharjoittelu tutuksi: treenaa turvallisesti oikein
- 12.30–13.30 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 13.30–14.30 Tietoisuus ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: *Hyvinvointia liikunnasta*
- 15.00–16.30 Ulkoliikuntaa: peruskestävyyttä sauvakävelyllä ja lihaskuntojumpalla
- 18.30 Päivällinen Kartanossa

3. päivä

- 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 Tietoisuus ja ryhmäkeskustelua, ravitsemusterapeutti Kirsi Englund: *Hyvinvointia ja jaksamista arkeen*
- 15.00–16.00 Liikkuvuutta, tasapainoa & voimaa keppivoimistelulla ja Foamroller-rullaa apuna käyttäen
- 18.30 Päivällinen Kartanossa

4. päivä

- 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 Tietoisuus ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: *Hyvinvointia unesta tai uniterapeutti Susan Pihl: Miten nukkuisin paremmin*
- 15.00–16.00 Leppoisa pelailua ulkona: esim. frisbeegolf, jalkapallogolf, puistogolf
- 18.30 Haikon Kartanon kiehtova historiikki Keltaisessa salongissa (hovimestari/butler)
- 18.45 Päivällinen Kartanossa

5. päivä

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

Hyvää kotimatkaa!

Hyvinvointivalmennuksen seurantajakso 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.