



Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön

Tules –Hyvinvointivalmennuksen 5 pv

SEURANTAJAKSO 2 pv Haikon Kylpylässä 2020

vastuuvetäjänä fysioterapeutti, fysioterapeutti/personal trainer

1. päivä

10.00–10.30	Tuloinfo ja tulokahvi voileivän kera
11.00–13.00	Kuntotesti: Ergometritesti + lihaskuntotesti
13.00–14.00	Lounasbuffet Spa Bistrossa
14.00–15.30	Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, hyvinvointivalmentaja Johanna Blomqvist: <i>Työkaluja jaksamiseen</i>
15.45–17.00	Kestävyysvoimaharjoittelua vapailla painoilla: pumpppi + venyttelyä
18.30	Päivällinen Kartanossa

2. päivä

07.00–	Aamusauna ja -uinti
08.00–09.00	Inbody kehon koostumuksen mittaus
08.15–10.00	Aamiaisbuffet Kartanossa (Inbodyn jälkeen)
10.00–11.00	Ulkoliikuntaa: pelailua ulkona esim. körlinki, nuijapallo
12.30–13.30	Lounasbuffet Spa Bistrossa
13.30–14.30	Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: testipalaute ja vinkkejä jatkoharjoitteluun
15.00–16.00	Haikko Balance: hitailla ja hallituilla liikkeillä kehon ja mielen yhteistoimintaa

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.