



Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön

Hyvä Ikä 50+ -Hyvinvointivalmennus 3+3 pv Haikon Kylpylässä 2021

1. jakso 4.-6.10.2021

vastaava ohjaaja: fysioterapeutti/PT

Maanantai

- 10.00–10.45 Tervetuloa!
Tulokahvi ja voileipä sekä
tuloinfo ja tutustumiskierros tiloihin (kurssin vetäjä, fysioterapeutti)
- 11.00–12.00 Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: *Liikunta ja ikääntyminen*
- 12.00–13.00 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 14.00–16.00 Ergometritesti + lihaskunto- ja liikkuvuustesti
- 16.00–17.30 Sauvakävely, jumppaa ja venyttelyä lähimaastossa
- 18.00–21.00 Illanvietto Tupasaunalla: tutustumista, saunomista ja saunabuffet

Tiistai

- 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. Millä tavalla ja mitä pitää huomioida
- 12.30–13.30 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 13.30–14.30 Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, ravitsemusterapeutti
Ravintoluento
- 15.00–16.00 50+ kahvakuulatreeni tai muuta lihaskuntoa kehittävää liikuntaa
- 18.30 Haikon Kartanon kiehtova historiikki Keltaisessa salongissa
- 18.45 Päivällinen Kartanossa

Keskiviikko

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00–09.30 Aamiainen Kartanossa
- 10.00–10.45 Vesivoimistelua
- 11.00–12.00 Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti:
Testipalautteet ja vinkit jatkoon
- 12.30–13.30 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 14.00–15.00 Joogan alkeet

Hyvää kotimatkaa!

Hyvinvointivalmennuksen toinen jakso n. 3 kk:n kuluttua



Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön

Hyvä Ikä 50+ -Hyvinvointivalmennus 3+3 pv Haikon Kylpylässä 2021

2. jakso 19.-21.1.2022

vastaava ohjaaja: fysioterapeutti/PT

keskiviikko

09.30–10.00	Tulokahvit ja tuloinfo, fysioterapeutti
10.30–12.00	Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, hyvinvointivalmentaja <i>Mindfulness askelittain – Elä hetkessä</i>
12.00–13.00	Lounasbuffet Spa Bistrossa
14.30–15.30	Seurantatestit; Ergometritesti + lihaskunto- ja liikkuvuustesti
15.45–16.45	Lihaskuntoharjoittelua oman kehon painoa hyödyntäen tai 50+pumppi
18.30	Päivällinen Kartanossa

torstai

08.00–09.00	Inbody –kehon koostumuksen mittaus
08.15–09.30	Aamiainen Kartanossa (Inbody-mittauksen jälkeen)
10.00–11.30	Ulkoliikuntaa: Sauvakävely tai muuta aerobista kuntoa kehittävää liikuntaa
12.00–13.00	Lounasbuffet Spa Bistrossa
13.30–14.30	Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, uniterapeutti: <i>Miten nukkuisin paremmin</i>
15.00–15.45	Haikko Balance: Hitailla ja hallituilla liikkeillä kehon ja mielen yhteistoimintaa
18.30	Päivällinen Kartanossa

perjantai

07.00–09.30	Aamiainen Kartanossa
09.45–10.30	Vesivoimistelua
11.00–11.45	Tietoisku ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: <i>Testipalautteet & vinkit jatkoon</i>
12.00–13.00	Keppivoimistelua ja kerrataan jumppavinkit käytännössä
13.00–14.00	Lounasbuffet Spa Bistrossa

Hyvää kotimatkaa!