

HYVINVOINTIVALMENNUKSEN SEURANTAPÄIVÄT TOTEUTETAAN

YHTEISTYÖSSÄ PAAVO NURMI -KESKUKSEN KANSSA

malliohjelma

<u>Perjantai</u> 13.5.2022	klo 11.45 – 12.30 klo 13.00 – 14.15	Saapuminen Holiday Club Caribiaan Buffétlounas TERRACE Seurantapäivien avaus ja tuloinfo/fysioterapeutti KOKOUSTILA
	klo 14.00 – 17.00	- kurssin ohjelman esittely - kuulumiset ja odotukset seurantajaksolta - terveys- ja liikuntakyselyn täyttäminen - majoittuminen Mittaukset ja 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 – 18.00	Päivällinen TERRACE
<u>Lauantai</u> 14.5.2022	klo 7.00 – 10.00 klo 8.15 – 8.45 klo 10.00-11.15 klo 11.30 – 12.15 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 terveystuokseni/ft KOKOUSTILA Ohjattu: Kuntosaliharjoittelu Päivällinen TERRACE
<u>Sunnuntai</u> 15.5.2022	klo 7.00 – 10.00 klo 8.15-9.00 klo 10.00–11.00 klo 11.45–12.30 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 Miten tästä eteenpäin pidän huolta hyvinvoinnistani? KOKOUSTILA Jakson päätös ja koko kuntoremontin päätös sekä palaute /ft KOKOUSTILA

Oikeus muutoksiin pidetään!

