

TULES HYVINVOINTIVALMENNUS

TOTEUTETAAN YHTEISTYÖSSÄ PAAVO NURMI -KESKUKSEN KANSSA

malliohjelma

Maanantai

1.11.2021

klo 11.30-12.30
klo 13.00 – 14.30

Saapuminen Holiday Club Caribiaan
Buffetlounas
Hyvinvointivalmennuksen avaus ja tuloinfo /
fysioterapeutti (tutustuminen, odotukset, tavoitteet)

KOKOUSTILA

- ryhmäytymisharjoituksia
- kurssin ohjelman esittely
- terveys- ja liikuntakyselyn täyttäminen
- etävalmennustyökaluun tutustuminen
- kylpylähotellin tilojen esittely
- majoittuminen

klo 14.30-17.00

Mittaukset /ft **PAAVO NURMI -KESKUS**

- pituus ja paino
- vyötärö- lantio -suhde
- verenpaine
- InBody -kehonkoostumuksen mittaus

klo 14.30 – 17.00
klo 17.00 – 18.00

Patsastelusuunnistus pienryhmissä /ft
Päivällinen **TERRACE**

Tiistai

2.11.2021

klo 7.00 – 10.00
klo 8.15 – 9.00
klo 10.00 – 11.15

Aamiainen **TERRACE**

Ohjattu vesijumppa /ft **ALLAS**

Luento: Tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja -oireiden
riskitekijöitä / lääkäri **KOKOUSTILA**

Buffetlounas **TERRACE**

Kuntokartoitukset / ft, **PAAVO NURMI -KESKUS**

30 min. välein 3 – 4 henkilön ryhmissä:

- epäsuora polkupyöräergometritesti
- lihaskuntotestit

klo 17.00 – 18.00

Päivällinen **TERRACE**



<u>Keskiviikko</u> 3.11.2021	klo 7.00 – 10.00 klo 8.00 – 9.15 klo 9.30-11.30 klo 11.30 – 12.15 klo 12.15 – 14.00 klo 14.00 – 15.15 klo 14.00 – 15.00 klo 15.45 – 17.00 klo 17.00– 18.00	Aamiainen TERRACE Ohjattu: Kehonhuoltotunti + rentoutusharjoitus /ft ALASALI Ohjattu keilailu /ft Buffetlounas TERRACE Luento: Kuntotestipalaute ja mahdollisen etävalmennustyökalun käyttöön tutustuminen /ft KOKOUSTILA Ohjattu Ryhmä 1: Tsemppiä kuntosalista /ft Ohjattu Ryhmä 2: Uintitekniikan parantaminen/ liikunnanohjaaja, uinninopettaja ALLAS Luento: Psykologisten tekijöiden vaikutus elintapoihin ja tules –vaivoihin /lääkäri KOKOUSTILA Päivällinen TERRACE
<u>Torstai</u> 4.11.2021	klo 7.00 – 10.00 klo 8.15 – 9.00 klo 9.15– 11.15 klo 11.15 – 12.00 klo 12.15 – 14.00 klo 14.30 – 15.45 klo 14.30 – 15.30 klo 17.00–18.00	Aamiainen TERRACE Ohjattu: Keskivartalo- ja keuhohallintajumppa /ft ALASALI Ohjattu: Supercircuit /ft Buffetlounas TERRACE Luento: Hyvä syöminen – mitä se oikein on / laillistettu ravitsemusterapeutti KOKOUSTILA Ohjattu Ryhmä 2: Tsemppiä kuntosalista /ft Ohjattu Ryhmä 2: Uintitekniikan parantaminen/ liikunnanohjaaja, uinninopettaja ALLAS Päivällinen TERRACE
<u>Perjantai</u> 5.11.2021	klo 7.00 – 10.00 klo 8.30 – 9.15 klo 10.00 – 11.00 klo 11.45 – 12.30 klo 12.45 – 14.00 klo 14.00 – 14.15	Aamiainen TERRACE Ohjattu vesijumppa /ft ALLAS Ohjattu: Lihaskuntoa ja liikkuvuutta kepillä ja kuminauhalla / ft ALASALI Huoneiden luovuttaminen Buffetlounas TERRACE Luento: Turvallinen ja tehokas liikunta työssä jaksamisen tukena. Omien tavoitteiden asettaminen /ft KOKOUSTILA Päätös ja palaute /ft KOKOUSTILA

Oikeus muutoksiin pidetään!

