

Esimerkki

Kuntoremonttikurssi 5 vrk

MAANANTAI

- 8.00 - 9.00 majoittuminen
9.00 tulokahvit ja taloon tutustuminen
10.00 haastattelut ja tutkimukset alkavat:
- UKK-terveysseula kuntotestausta ja liikuntaa varten, voimavarakysely
- kehon painoindeksi ja vyötärön ympärys
- lepo-EKG ja lääkärin tulkinta, verenpaine ja pulssi
10.15 alkuverryttely
11.15 lounas
12.30 ryhmäytyminen pelien ja leikkien avulla
13.30 päiväkahvit
14.00 kuntosaliohjaus
15.30 allasjumppa
17.00 päivällinen

TIISTAI

- 7.30 aamupala
8.15 aamuvetristys
9.30 ravitsemusterapeutin keskusteluryhmä
ravinto, terveys ja painonhallinta
11.00 lounas
12.30 alustus aiheesta työhyvinvoinnin osa-alueet
13.30 päiväkahvit
14.00 miten kävelen ?+ kävelylenkki
15.00 jättipallojumppa / tules-samba / gymstic / core-harjoitus / funktional training
17.00 päivällinen

KESKIVIIKKO

- 7.30 kävelytesti-info+ kävelytesti
8.30 aamupala
9.30 venyttelyt, rentoutus, hengitysharjoituksia
11.00 lounas
12.00 liikunnanohjaajan / fysioterapeutin / työterveyshoitaja / jalkahoitajan
keskusteluryhmä. Aihealue suunnitellaan ryhmän tarpeiden pohjalta.
13.30 päiväkahvit
14.00 kuntonyrkkeily
17.00 päivällinen
18.45 mahdollisuus allasjumppaan

TORSTAI

7.30	aamupala
8.15	aamuvetristys
9.30	lihaskuntotestit
11.30	lounas
12.30	retkeilemään, retkeilyn lomassa kahvit ja tietoisku esim. liikunnan terveysvaikutuksista
15.30	allasosasto käytössä
17.00	päivällinen

PERJANTAI

7.30	aamupala
8.15	happihyppely ulkona
9.30	testitulosten palautus ja henkilökohtaisten kotiohjelmien läpikäynti
11.00	lounas
12.15	käytännön työergonomiaa harjoitellen
13.30	päiväkahvit
13.45	kuntosalisircuit
15.00	allasjumppa
17.00	päivällinen

LAUANTAI

8.00	aamupala
9.00	toiminnallisia harjoituksia/patterijumppa + venyttelyt
10.15	allasjumppa
12.00	loppuyhteenveto ja katsaus eteenpäin
12.30	lounas ja kotiinlähtö

Kuntoremonttikurssi 5 vrk 495 € / henkilö / 2hh + ohjelman mukaiset ateriat. Ryhmässä 10 - 20 osallistujaa. Kurssi ei toteudu, jos osallistujia on alle 10.

