

## + 50-VUOTIAIDEN KUNTOREMONTTILOMA

Yhteistyössä A-lomat, SAL ja T-lomat

**Kylpylähotelli Päiväkumpu kesto 5 vrk:ta**

Kurssivastaavana työfysioterapeutti Outi Eskola

<b>Maanantai</b>		Majoittuminen ja huoneet klo 14.00 alkaen, hotellin vastaanotto
	13.00	<b>Infotilaisuus.</b> Kokoontuminen hotellin aulaan
	14.00	Tutustutaan kuntoremonttiohjelmaan, toisiin kurssilaisiin ja kylpylän tiloihin <b>EKG, RR- ja pulssimittaukset, kehon painoindeksi ja vyötärön ympärysmittaukset</b> alkavat. Muista myös <b>Terveyskysely</b> mukaan. Sairaanhoitaja Marja-Leena Nurmiston vastaanotto 15-20 min / hlö
	15.00	<b>Kuntosaliharjoitus</b> , laitteet ja kuntosaliharjoittelun periaatteet tutuksi, tft Outi Eskola
	16.00	<b>Allasjumpaa</b> musiikin tahtiin, tft Outi Eskola
	17.00	<u>Päivällinen</u> , ravintola
<b>Tiistai</b>	8.00	<u>Aamiainen</u> , Ravintolasali, Huom. aamunlehdet hotellin aulassa
	8.30	<b>Lääkäri tulkitsee EKG:t</b> , jos ongelmia saat tiedon, samoin testaaja <b>Tietoisku, fyysinen aktiivisuus ja terveystunti.</b> Johdantoluento kuntotestauksiin, luentosali, tft Outi Eskola
	9.30	<b>Polkupyöräergometritestaukset</b> alkavat kuntoutusosastolla - 20-30 min / hlö. Muista ottaa <b>Terveysseula</b> täytettynä mukaan! Pidä huoli omasta ajastasi, kevyt vaatetus, esim. T-paita ja verkkarit tai shortsit ok. Ft Jari Kiuru
	10.00	<b>Ulkoliikuntaa</b> ja ympäristö tutuksi. Lähtö hotellin edestä, tft Outi Eskola
	11.00	Palauttavaa <b>allasvoimistelua</b> ja lopuksi saunomista tft Outi Eskola
	12.00-14.00	<u>Välipala</u>
	14.00	<b>Rentoutusharjoitukset</b> - rentoutuksen perusteet ja käytännön harjoitus tft Outi Eskola
	15.00	<b>Keppijumpaa / voimatankojumpaa</b> , liikuntasali tft Outi Eskola
	17.00	<u>Päivällinen</u> , ravintola
<b>Keskiviikko</b>	8.00	<u>Aamiainen</u>
	9.30	<b>Kuntotestaukset</b> , liikuntasali. Motorinen ja tuki- ja liikuntaelimestön kuntotestit, tft Outi Eskola
	11.30	<b>Kuntonyrkkeilyä</b> , liikuntasali, tft Outi Eskola
	12.00-14.00	<u>Välipala</u>
	14.00	<b>Tietoisku terveellisestä ravinnosta</b> - sairaanhoit. /rav.teknikko Sh M-L Nurmisto
	15.00	<b>Venyttelyjumpaa</b> , liikuntasali, tft Outi Eskola
	16.00	<b>Rentoutusharjoitukset</b> – mielikuvarentoutuminen, tft Outi Eskola
	17.00	<u>Päivällinen</u> , ravintola
<b>Torstai</b>	8.00	<u>Aamiainen</u>
	8.30	<b>Tietoisku Nykyihmisen terveystieteistä, erik. lääkäri Mikko Haapanen</b>
	10.00	<b>Kanoottiretki/ Lumikenkäväly</b> Lohjanjärvellä Pappilaniemen laavulle. Laavulla nokipannukahvit! Retken kesto n. 2,5 tuntia, ft Jari Kiuru
	12.00-14.00	<u>Välipala</u>
	14.00	<b>Circuit-training</b> , liikuntasali, tft Outi Eskola
	15.30	<b>Palauttava allasvoimistelu</b> , jonka jälkeen uinti- ja saunamahdollisuus, tft Outi Eskola
	17.00	<u>Päivällinen</u> ravintola
	19.30	Rantasauna lämpimänä ja takassa tuli - <u>kurssin oma ilta</u> , ei ohjausta
<b>Perjantai</b>	8.00	<u>Aamiainen</u>
	9.00	<b>UKK 2km:n kävelytesti</b> , Lähtö pääoven edestä, ft Jari Kiuru
	11.00	<b>Testipalaute</b> , luentosali, tft Outi Eskola
	12.00-14.00	<u>Välipala</u>
	12.00	<b>Kahdenkeskiset ohjauskeskustelut</b> alkavat. <b>Muista oma aikasi!</b> Tft Outi Eskola
	14.00	<b>Pallopelit ulkona tai liikuntasalissa</b> sään mukaan, tft Outi Eskola
	15.00	<b>Kuminauhaharjoittelu</b> , liikuntasali, tft Outi Eskola
	16.00	<b>Tietoisku työhyvinvoinnista ergonomian näkökulmasta</b> , luentosali, tft Outi Eskola
	18.00	<u>Päivällinen</u> , ravintola
<b>Lauantai</b>	7.00	Aamusauna ja uintimahdollisuus, omaehtoista liikuntaa
	7.30	<u>Aamiainen</u> alkaen 7.30
	8.00	<b>Sauvakävelyharjoitus</b> Karjalohjan kauniissa luonnossa, ft Jari Kiuru
	10.00	<b>Allasjumpaa</b> musiikin tahtiin, tft Outi Eskola
	11.00	<b>Kurssipalaute ja tietoa terveystreffeistä</b> , ryhmätyötila, tft Outi Eskola
	12.00	<b>Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä</b> <b>Kurssi päättyy, hyvää kotimatkaa!</b>