

KUNTOREMONTTITREFFI
Yhteistyössä SAL, A-lomat ja T-lomat
Kylpylähotelli Päiväkumpu 2 vrk

TERVETULOA KYLPYLÄHOTELLI PÄIVÄKUMPUUN !

Treffivastaava työfysioterapeutti Satu Laiho

Päivä	Klo	Tapahtuma
Perjantai	klo 12.00	Tervetuloa Päiväkumpuun , majoittuminen klo 14.00 mennessä
	klo 12.30	Tuloinfo: kokoonnutaan hotellin aulaan, ft Satu Laiho; esittäytyminen, ohjelman tarkistus, testien läpikäynti, tarvittaessa kylpylän esittely. Treffiläiset saavat terveysseulan ja terveystestien täytettäväksi.
	klo 13.00	Polkupyöräergometritestit alkavat - ft Satu Laiho - HUOM ! Muista testi aikasi - ole ajoissa !
	klo 13.30	Tietoisku; selkäsairauksien ehkäisy ja hoito - luentosali työfysioterapeutti Outi Eskola
	klo 14.30	Kuminauhajumppa , palloiluhalli. tft Outi Eskola
	klo 16.00	Allasvoimistelu , uima-allas, jonka jälkeen mahdollisuus omatoimiseen saunomiseen ja uintiin. tft Outi Eskola - allasosasto avoinna klo 15 - 21.00
	klo 17.00	Päivällinen ravintolasalissa
	klo 18.00	Vapaa-ajanohjelmaa
	klo 20.00	Ravintolassa elävää musiikkia ja tanssit
	Lauantai	klo 7.15
klo 9.00		Tietoisku; työn henkinen ja fyysinen kuormittavuus, kuinka itse vaikutan kuormittumiseeni? tft Satu Laiho
klo 10.00		Kuntotestaus , ryhmä I, liikuntasali. ft Satu Laiho
klo 10.00		Kuntonyrkkeilyä , ryhmä II, kuntosali. tft Outi Eskola
klo 11.00		Kuntotestaus , ryhmä II, liikuntasali. tft Satu Laiho
klo 11.00		Kuntonyrkkeilyä , ryhmä I, kuntosali. tft Outi Eskola
klo 12.00		Välipala
klo 14.00		Testipalaute ja keskustelua jatkosuunnitelmista , luentosali. tft Satu Laiho
klo 15.00		Frisbeegolfia / Pallopelejä , liikuntasali. tft Satu Laiho
klo 16.00		Vesijuoksua , jonka jälkeen mahdollisuus omatoimiseen saunomiseen ja uimiseen. tft Satu Laiho - 19.00 Päivällinen ravintolasalissa
klo 17.00		
klo 18.30	Kurssi-ilta rantasaunalla , mahdollisuus uintiin Lohjanjärvellä, ei ohjausta	
klo 20.00	Ravintolan iltaohjelmaa, elävää musiikkia ja tanssia	
Sunnuntai	klo 7.00	Aamusauna ja kuntouintia
	klo 9.00	Aamiainen ravintolasalissa
	klo 9.30	Laavuretki, matkaa laavulle 3 km, ohjattu retki retken kesto noin 2,5h tft Satu Laiho
	klo 12.00	Huoneiden luovutus -
	klo 12.30	Palautetilaisuus – onnistumiset ja kehittämisen kohteet. tft Satu Laiho

Hyvää kotimatkaa !