

KUNTOREMONTTILOMA
Yhteistyössä SAL, A-lomat, T-lomat ja
Kylpylähotelli Päiväkumpu
Lomavastaavana fysioterapeutti Jari Kiuru

Päivä	Klo	Tapahtuma
Maanantai		Tapahtuma Majoittuminen ja huoneet klo 14.00 alkaen, hotellinvastaanotto
	13.00	Tervetuloa taloon. Kokoon tuleminen hotellin aulaan. Tutustutaan kuntoremonttiohjelmaan, toisiin kurssilaisiin ja kylpylän tiloihin. Käydään läpi myös testit ja niihin liittyvät riskit. Jaetaan lomalaisille terveystarkastus ja terveysseula. ft Jari Kiuru
	14.00	EKG, RR- ja pulssimittaukset, kehon painoindeksi ja vyötärön ympärysmittaukset alkavat. Muista myös Terveystarkastus mukaan. Sairaanhoidaja Marja-Leena Nurmiston vastaanotto 15-20 min / hlö Alkoholi- ja tupakkaneuvonta tarvittaessa
	15.00	Kuntosaliharjoitus , laitteet tutuksi ja kuntosaliharjoittelun periaatteet, ft Jari Kiuru
	16.00	Allasjumpaa musiikin tahtiin, ft Jari Kiuru
	17.00	<u>Päivällinen</u> , ravintola
	17.30	Omatoimista liikuntaa; ulkoiluympäristö
	Tiistai	8.00
		Lääkäri tulkitsee EKG:t , jos ongelmia saat tiedon, samoin testaaja
8.30		Tietoisku, fyys. aktiivisuus ja terv.kunto. Johdantoluento kuntotestauksiin, ft Jari Kiuru
9.30		Polkupyöräergometritestaukset alkavat kuntoutusosastolla fysioterapeutti / liikunnanohjaaja / liikuntafysiologi. 20-30 min / hlö. Muista ottaa Terveysseula täytettynä mukaan! Pidä huoli omasta ajastasi, kevyt vaatetus, esim. T-paita ja verkkarit tai shortsit ok. Ulkoliikuntaa ja ympäristö tutuksi. Lähtö hotellin edestä ft Jari Kiuru
10.00		Palauttavaa allasvoimistelua ja lopuksi saunomista ft Jari Kiuru
11.00		Välipala
12.00-14.00		Rentoutusharjoitukset kuntoutusosastolla - rentoutuksen perusteet ja käytännön jännitys- rentoutusharjoitus ft Jari Kiuru / lo
14.00		Keppijumpaa / voimatankojumpaa , liikuntasali, ft Jari Kiuru
15.00	<u>Päivällinen</u> , ravintola	
17.00		
Keskiviikko	8.00	<u>Aamiainen</u>
	9.30	Kuntotestaukset , liikuntasali, ft Jari Kiuru. Motorinen ja tuki- ja liikuntaelimestön kuntotestit
	11.00	Kuntonyrkkeilyä , liikuntasali, ft / lo Outi Eskola
	12.00-14.00	Välipala
	14.00	Tietoisku terveellisestä ravinnosta - sairaanhoidaja / rav.teknikko / liikuntafysiologi
	15.00	Venyttelyjumpaa , liikuntasali, ft Jari Kiuru
	16.00	Rentoutusharjoitukset – mielikuvarentoutuminen, ft Jari Kiuru
	17.00	<u>Päivällinen</u> , ravintola
Torstai	8.00	<u>Aamiainen</u>
	8.30	Tietoisku Jokamiehen terveysriskeistä, erik. lääkäri Mikko Haapanen
	10.00	Kanoottiretki/ Lumikenkäkävely Lohjanjärvellä Pappilaniemen laavulle. Laavulla nokipannukahvit! Retken kesto n. 2,5 tuntia, lo / ft
	12.00-14.00	Välipala
	14.00	Circuit-training , liikuntasali, ft Jari Kiuru
	15.30	Psykologin opetus- ja ohjauskeskustelu; henkinen hyvinvointi arjen keskellä , luentosalissa, psykologi Hannu Kauppinen
	17.00	<u>Päivällinen</u> ravintola
	19.30	Rantasauna lämpimänä ja takassa tuli - <u>kurssin oma ilta</u> , ei ohjausta
Perjantai	8.00	<u>Aamiainen</u>
	9.00	UKK 2km:n kävelytesti , Lähtö pääoven edestä, ft Jari Kiuru
	11.00	Testipalaute , luentosalissa, fysioterapeutti Jari Kiuru
	12.00-14.00	Välipala
	12.00	Kahdenkeskiset ohjauskeskustelut alkavat. Muista oma aikasi! ft Jari Kiuru
	14.00	Pallopelit ulkona tai liikuntasalissa sään mukaan,
	15.00	Kuminauhaharjoittelu , liikuntasali. Mahdollisuus hankkia myös oma kuminauha kotikäyttöön, ohjeet ohjaajalta. ft Jari Kiuru
	16.00	Tietoisku työhyvinvoinnista ergonomian näkökulmasta , luentosalissa, ft Jari Kiuru
18.00	<u>Päivällinen</u> , ravintola	
Lauantai	7.30	<u>Aamiainen</u> alkaen 7.30
	8.00	Reipas aamuherätys, sauvakävelyharjoitus Karjalohjan kauniissa luonnossa, ft Jari Kiuru
	10.00	Allasjumpaa musiikin tahtiin, ft Jari Kiuru
	11.00	Kurssipalaute ja tietoa terveystreffeistä , ryhmätöitä, ft Jari Kiuru
	12.00	Kurssi päättyy, hyvää kotimatkaa!