

Painonhallinta kuntoremonttiloma 2007

Yhteistyössä SAL, A-lomat ja T-lomat
Kylpylähotelli Päiväkumpu 5 vrk

Aamiainen 7.30-9.30
Lounas 11.30-14.00
Päivällinen 17.00-19.00

TERVETULOA KYLPYLÄHOTELLI PÄIVÄKUMPUUN !

Lomavastaavana fysioterapeutti Satu Laiho

Maanantai
Klo

- 13.00 Saapuminen Kylpylähotelli Päiväkumpuun
Tervetuloa taloon – tilaisuus
- tutustutaan taloon, toisiimme ja kurssin vastaavaan
 - käydään läpi kurssiohjelma, testit ja odotukset ft Satu Laiho
- Majoittuminen klo 14.00 alkaen, hotellin vastaanotto
- 14.30 **Vesijumppa** – vesiliikunta on tehokasta ft Satu Laiho
- perusliikkeet ja merkitys
 - käytännön harjoitus
- 16.00 **Terveyskuntotestien** johdantoluento, ryhmäyötila ft Satu Laiho
- 17.00 **Rentoutusharjoitus**, kuntoutusosasto ft Satu Laiho
- 17.30 **Ohjattu** runsas, herkullinen ja kevyt päivällinen
- ohjaaja kertomassa mitä, miten ja miksi, dieetikokki
- 18.00 Yhteinen illanvietto rantasaunalla
- mahdollisuus uida avanto/järvi

Tiistai

- 7.00 Aamuvirkkujen aamu-uinti ja saunominen alkaa.
- 8.15 **Ohjattu** aamiainen
- teemana iloinen ja terveellinen aamiainen, dieetikokki
- 9.00 **Henkilökohtaiset** strategiset mittaukset - sairaanhoitaja
- pituus, paino
 - elämäntapakyselyn täyttäminen
 - verenpaine, pituuspainoindeksi
- 10.00 **Vesijumppaa** musiikin tahtiin ft Satu Laiho
- 11.00 **Kuntoliikunnan** perusteet ft Satu Laiho
- perustietoa liikunnasta ja sen vaikutuksista
 - hyöty- ja arkiliikunta energian kuluttajana

Lounas

- 12.30 **Painohallinnan** perusteet, ravitsemusterapeutti
- energiakulutuksen lisääminen
 - erilaiset dietit ja keinoja pysyvyyden lisäämiseksi
 - päiväkirjat, säännöllisyys, houkutukset
 - ryhmäkeskustelu: uhat, ansat ja tukijoukot
- 15.30 **Ukk-kävelytesti**, lähtö hotellin aulasta ft Satu Laiho
- 17.30 Käytännön harjoittelua ilman ohjausta
- buffet päivällinen kiusauksineen
- 18.15 Ryhmän omatoimista tekemistä vaikkapa pallopelien merkeissä

Keskiviikko

- 7.00 Aamuvirkkujen aamu-uinti ja saunominen alkaa.
- 8.15 Aamiainen
- teemana monipuolinen aamiainen
- 9.00 **Ravitsemuksen psykologia**, psykologi Hannu Kauppinen
- syömisen hallinta ja itsensä tunteminen
- 10.15 **Terveyskuntotestit** koko ryhmälle, ft Satu Laiho
- UKK-terveyskuntotestit
- 11.30 Lounas
- 14.00 **Kuntosali** kutsuu, ft Satu Laiho
- käytännön harjoittelua; itselle sopivat harjoitteet
 - laitteiden toiminta ja harjoittelun tarkoitus
- 16.30 **Rentoutumisharjoitukset**, ft Satu Laiho
- jännitys-rentoutusharjoitus
- 17.15 Päivällinen hyvässä seurassa

Torstai

- 7.00 Peittoa korville tai sitten reippaasti altaalle aamu-uinnille
- aamu-uintia 7.00-7.30
- 8.00 Aamiainen ravintolasalissa
- 9.00 **Kokkisota** – tehdään ruokaa yhdessä, ohjaajana dieetikokki
- Päivätauko
- 15.00 **Palaute** omista mittaus- ja testituloksista, ft Satu Laiho
- selvitys omasta kunnosta numeroiden mukaan
 - yksilöllinen palaute ryhmäpalautteen jälkeen
- 16.00 **Pallopelit** tutuiksi, ft Satu Laiho
- sulkapallo, sähly ja lentopallo
- 18.00 Päivällinen houkutuksineen
- 20.15 Yhteislaulua ja tanssia hyvässä seurassa

Perjantai

- 7.00 Aamuvirkkujen omatoiminen aamujumppa.
- 8.15 Aamiainen
- teemana hedelmät aamiaisella
- 9.00 **Muutoksen taustat ja keinot**- ryhmäkeskustelu, psykologi Hannu Kauppinen
- vuorovaikutteinen omien arvojen, muutoshalun ja muutoskeinojen kartoitus ja oman elämän tavoitteiden asettaminen

- 10.30 **Kuntosaliharjoittelu**, ft Satu Laiho
 - kiertoharjoittelua
- 12.00 Lounas
- 15.30 **Rentoutusharjoitukset**, ft Satu Laiho
 - mielikuvarentoutuminen
- 16.30 **Ryhmän** omaa työskentelyä
 - omien tavoitteiden asettaminen ja kirjaaminen ylös
- 17.30 Päivällinen ravintolasalissa
- 19.00 Takan loistetta ja paljon juttuja

Lauantai

- 7.00 Aamu alkaa altaalla
- 8.00 Hallittu aamiainen
- 9.00 **Reipasta** sauvakävelyä ja sykeharjoittelua, ft Satu Laiho
 - kävelykoulu ja käytännön harjoitukset
- 10.00 **Vesijumppaa**, uima-allas, ft Satu Laiho
- 11.30 Kurssin päätöslounas huoneiden luovutus klo 12.00
- 13.00 **Rentoutus**, kuntoutusosasto, ft Satu Laiho
- 14.00 **Loppupalaveri**, ft Satu Laiho
 - palaute ja yhteenveto kurssista

Kurssin ohjaajana fysioterapeutti tai liikuntafysiologi. Lyhenteinä käytetty ohjaajista; ft = fysioterapeutti, lo = liikunnanohjaaja

Omakohtaista painonhallintaa voi opiskella ja harjoitella !

Kilot kuriin – painonhallintaloma perustuu vuorovaikutteiseen opetukseen, henkilökohtaiseen ohjaukseen, itsenäiseen tekemiseen, yhdessä kokemiseen ja omakohtaisiin harjoituksiin.

Lomaohjelma sisältää perustietoa ravinnosta ja ylipainosta sekä menetelmistä itselle sopivan painon löytämiseksi ja sen hallitsemiseksi.

Loman toteuttamiseen osallistuvat yleislääketieteen erikoislääkäri, sairaanhoitaja, psykologi, ravitsemusterapeutti/ravintoteknikko, fysioterapeutti ja liikunnanohjaaja.

Loma sisältää lisäksi esitehtäviä ja ohjeet painonhallinnan jatkamiseksi kotona.

Loma soveltuu parhaiten lievästi, merkittävästi tai vaikeasti ylipainoisille poislukien sairaudesta johtuva lihavuus.

Ruokailu: täysihoito (aamiainen, kevyt lounas, päivällinen)

Hoidot:

Suosittellemme seuraavia hoitoja: kylvyt, vesihieronnat, hieronnat, savihoidot ja kosmetologin jalka- ja kasvohoidot. Kuntoremonttilomalainen saa kuntoremontin aikana hoitojen listahinnoista 10 %:n alennuksen.

Etukäteisvaraukset numerosta 030608 4288, ajanvaraus tuntee kurssiohjelman ja auttaa hoitojen sijoittelussa.

- Vaatetus:** Tarvitset sisä- ja ulkovaatetuksen kuntoliikuntaa varten ja tietysti uimapuvun. Päärakennuksessa asiakaskäyttöön vaatteiden kuivaushuone, pesukone, silitysmahdollisuudet sekä jää- / viileäkaappi.
- Majoitus** Majoitus on rinnehuoneistoissa. Rinnehuoneistot ovat kylpylärakennuksen välittömässä läheisyydessä, sisäyhteyttä ei ole.
- Ruokailut:** Aamiaiset (7.30-9.00), lounaat (11.30-14.00) ja päivälliset (17.00 - 19.00) sisältyvät hintaan. Lähtöpäivään ei sisälly lounasta / välipalaa.
- Vapaa-aika:** Viikko-ohjelmassa mainittu vapaa-ajan toiminta on maksutonta, jos toisin ei ole ilmoitettu. Iltaisin mahdollisuus harrastaa erilaisia pelejä ilman ohjausta - kysy lisää. Askartelussa käytetyistä materiaaleista peritään pieni maksu.
- Iltaohjelma:** Maanantaisin, keskiviikkoisin laulu- ja tanssi-ilta, perjantaisin, lauantaisin orkesteritanssit. Joka ilta tanssimusiikkia a´la Neulapojat (cd / nauha / levyt)