

Jaksotettu kuntoremonttikurssi (malliohjelma)

Kurssi toteutetaan Holiday Club Caribiassa



1. JAKSO

1. päivä

Saapuminen Holiday Club Caribiaan

klo 11.30 Lounas

klo 12.15 – 13.30 Kuntoremonttikurssin avaus ja tuloinfo:

- kurssin ja jakson ohjelmien esittely
- terveys- ja liikuntakyselyn täyttäminen
- kylpylähotellin tilojen esittely, majoittuminen

klo 13.30 – 16.30 Mittaukset ja kuntokartoitukset (3–4 hlö ryhmissä)

- InBody –kehon koostumuksen mittaus
- vyötärö-lantio -suhde, verenpaine
- epäsuora polkupyöräergometritesti

klo 14 – 16.30 Turkuun tutustuminen: patsastelusuunnistus

klo 16.30 – 17.30 Päivällinen

2. päivä

klo 7 – 10 Aamiainen

klo 8.30 – 9.30 Lihaskuntotestit

klo 10 – 11 Keskikehon hallintaharjoituksia ja venyttely

klo 11.30 – 12.15 Lounas

klo 12.30 – 13.30 Lääkärin luento: Jokamiehen ja -naisen terveysriskit

klo 14 – 15.15 Tsemppiä kuntosalista

klo 15.30 – 16.15 Virkistystä vesijumpasta

klo 16.30 – 17.30 Päivällinen

3.päivä

klo 7 – 10 Aamiainen

klo 9 – 10.30 Lihaskuntotreeni (kotiohjelmien läpikäynti) +
venyttely ja rentoutus

Huoneiden luovuttaminen

klo 11.30 – 12 Lounas

klo 12.15 – 13.30 Luento: Kuntotestipalautteet ja jatko-ohjeet

klo 13.30 – 14 Jakson päätös ja palaute

Hyvää kotimatkaa! Tavataan 2. jaksolla!

TURUN CARIBIA
HOLIDAY ■ CLUB



Jaksotettu kuntoremonttikurssi (malliohjelma)

2. JAKSO

1. päivä

Saapuminen Holiday Club Caribiaan

klo 11.30 Lounas

klo 12.15 – 13.30 Aloitustilaisuus:

- kuulumiset ja odotukset 2. jaksolta
- jakson ohjelman läpikäynti
- majoittuminen

klo 14 – 15 Sauvakävelyä

klo 15.30 – 16.15 Kehonhallinta ja -huoltoharjoituksia

klo 16.30-17.30 Päivällinen

2. päivä

klo 7 – 10 Aamiainen

klo 8.15 – 9 Vesijumppa

klo 10.15 – 11.30 Supercircuit Superparkissa

klo 12 – 12.45 Lounas

klo 13 – 14 Lääkärin luento: Hyvä syöminen – mitä se oikein on?

klo 14.15 – 15.15 Lääkärin luento: Voimavaroja elämään

klo 15.30 – 16.15 Kuminauhajumppa

klo 16.30 – 17.30 Päivällinen

3. päivä

klo 7 – 10 Aamiainen

klo 8.30 – 9.30 Kuntosaliharjoittelu, osa 2.

klo 10 – 11 Venyttely + rentoutus

Huoneiden luovuttaminen

klo 11.30 – 12 Lounas

klo 12.15 – 13.15 Fysioterapeutin luento: Oman toiminnan merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

klo 13.15 – 13.30 Jakson päätös ja palaute

Hyvää kotimatkaa! Tavataan 3. jaksolla!

TURUN CARIBIA
HOLIDAY ■ CLUB



Jaksotettu kuntoremonttikurssi (malliohjelma)



3. JAKSO

1. päivä

Saapuminen Holiday Club Caribiaan

klo 11.30 Lounas

klo 12.15 – 13.30 Aloitustilaisuus:

- kuulumiset ja odotukset 3. jaksolta
- jakson ohjelman läpikäynti
- terveys- ja liikuntakyselyn täyttäminen
- majoittuminen

klo 14 – 17 Mittaukset ja kuntokartoitukset 3–4 hlön ryhmissä

- InBody –kehon koostumuksen mittaus
- vyötärö-lantio –suhde
- verenpaine
- epäsuora polkupyöraergometritesti

klo 14 – 16.30 Parisuunnistus

klo 16.30 – 17.30 Päivällinen

2. päivä

klo 7 – 10 Aamiainen

klo 8.30 – 9.30 Lihaskuntotestit

klo 9.30-10.30 Hyvän olon tunti venyttellen ja rentoutuen

klo 11 – 12 Lounas

klo 12.15 – 13.30 Lääkärin luento: Ihminen on kokonaisuus –
hyvinvoinnin perusta

klo 14 – 16 Melonta

klo 16.30 – 17.30 Päivällinen

3. päivä

klo 7 – 10 Aamiainen

klo 8.30 – 9.15 Vesijumppacircuit

klo 10 – 10.45 Keppijumppa

Huoneiden luovuttaminen

klo 12 – 12.30 Lounas

klo 12.30 – 13.45 Luento: Kuntotestipalautteet ja jatko-ohjeet

klo 13.45 – 14.15 Jakson & koko kuntoremonttikurssin päätös ja palaute

Hyvää kotimatkaa!

TURUN CARIBIA
HOLIDAY ■ CLUB

