

TERVEENÄ JA TEHOKKAANA TILALLA

KUNTOREMONTTIKURSSI MAATALOUSYRITTÄJILLE

malliohjelma

1. jakso

Päivä 1

- Saapuminen Holiday Club Caribiaan
- klo 12.00 Lounas
- klo 13.00 – 14.30 Kuntoremonttikurssin avaus ja tuloinfo/fysioterapeutti (tutustuminen, odotukset, tavoitteet)
- kurssin ja jakson ohjelmien esittely
 - terveys- ja liikuntakyselyn täyttäminen
 - ryhmäytymisharjoituksia
 - kylpylähotellin tilojen esittely
 - majoittuminen
- klo 14.30 – 16.30 Mittaukset ja kuntokartoitukset /fysioterapeutti, liikuntafysiologi
30 min. välein 3 – 4 henkilön ryhmissä
- pituus ja paino
 - vyötärö-lantio -suhde
 - verenpaine
 - InBody -kehon koostumuksen mittaus
 - epäsuora polkupyöräergometritesti
- klo 16.30 - 17.30 Päivällinen

Päivä 2

- klo 7.00 – 10.00 Aamiainen
- klo 8.30 – 9.30 Ohjattu sauvakävelylenkki /ft
- klo 10.00 – 11.00 Lihaskuntotestit /ft
- klo 11.30 – 12.00 Lounas
- klo 12.15 - 13.30 Luento: Maatalousyrittäjien terveysriskit /lääkäri
- klo 13.45 – 15.00 Ohjattu: Tsemppiä kuntosalista /ft
- klo 15.15 – 16.15 Ohjattu: Patsastelusuunnistus pienryhmissä/ft
- klo 16.30 – 17.30 Päivällinen

Päivä 3

- klo 7.00 – 10.00 Aamiainen
- klo 8.00 – 8.50 Ohjattu: Virkistystä vesijumpasta/ ft
- klo 9.45 – 10.45 Ohjattu: Keskikehon hallintaharjoituksia + venyttely /ft
Huoneiden luovuttaminen
- klo 11.30 – 12.00 Lounas
- klo 12.15 – 13.30 Luento: Kuntotestipalautteet ja jatko-ohjeet /ft
- klo 13.30 – 14.00 Jakson päätös ja palaute sekä välitehtävän anto/ft

Hyvää kotimatkaa! Tavataan 2. jaksolla!

TERVEENÄ JA TEHOKKAANA TILALLA

KUNTOREMONTTIKURSSI MAATALOUSYRITTÄJILLE

2. jakso

Päivä 1

Saapuminen Holiday Club Caribiaan
klo 12.00 Lounas
klo 13.00 - 14.00 Aloitustilaisuus
- jakson ohjelman läpikäynti
- kuulumiset ja odotukset 2. jaksolta
- majoittuminen
klo 14.15 – 15.15 Ohjattu sauvakävely Aurajoen rantamalla/fysioterapeutti
klo 15.30 – 16.15 Ohjattu: Vesijumppacircuit/ft
klo 16.30 – 17.30 Päivällinen

Päivä 2

klo 7.00 – 10.00 Aamiainen
klo 8.30 – 9.30 Ergonomia käytännön harjoituksia/ft
klo 10.00 – 11.00 Ohjattu: Kahvakuulajumppa /ft
klo 11.15 – 12.15 Ohjattu venyttely + rentoutus/ft
klo 12.15 – 12.45 Lounas
klo 13.00 – 14.15 Luento: Hyvä syöminen – mitä se oikein on? /lääkäri
klo 15.00 – 16.00 Ohjattu: Uintitekniikan kehittäminen
klo 16.30 – 17.30 Päivällinen

Päivä 3

klo 7.00 – 10.00 Aamiainen
klo 8.30 – 9.30 Omatoiminen kuntosaliharjoittelu, uinti tai ulkoilu
klo 10.00 – 11.00 Luento: Parempaa terveyttä ja jaksamista – uutta asennetta ja pysyviä muutoksia/lääkäri
Huoneiden luovuttaminen
klo 11.30 – 12.00 Lounas
klo 12.15 – 13.15 Luento: Liikunnasta hyvinvointia /ft
klo 13.15 – 13.30 Jakson päätös ja palaute sekä välitehtävän anto

Hyvää kotimatkaa! Tavataan 3. jaksolla!

TERVEENÄ JA TEHOKKAANA TILALLA
KUNTOREMONTTIKURSSI MAATALOUSYRITTÄJILLE

3. jakso

Päivä 1

- Saapuminen Holiday Club Caribiaan
- klo 12.00 Lounas
- klo 13.00 - 14.15 Aloitustilaisuus
- jakson ohjelman läpikäynti
 - kuulumiset ja odotukset 3. jaksolta
 - majoittuminen
- klo 14.30 – 17.30 Mittaukset ja kuntokartoitukset/fysioterapeutti, liikuntafysiologi
- 30 min. välein 3 – 4 henkilön ryhmissä
 - pituus ja paino
 - vyötärö-lantio -suhde
 - verenpaine
 - InBody -kehon koostumuksen mittaus
 - epäsuora polkupyöräergometritesti
- klo 16.30 – 17.30 Päivällinen

Päivä 2

- klo 7.00 – 10.00 Aamiainen
- klo 8.45 – 9.45 Ajankohtaista Melasta /Melan asiantuntija
- klo 10.00 – 11.00 Lihaskuntotestit/ft
- klo 11.30 – 12.00 Lounas
- klo 12.15 – 13.30 Luento: Matka tähän asti: onnistumisia ja haasteita. Mitä tästä eteenpäin? /lääkäri
- klo 14.00 – 16.00 Ohjattu: Supercircuit/ft
- klo 16.30 – 17.30 Päivällinen

Päivä 3

- klo 7.00 – 10.00 Aamiainen
- klo 8.15 – 8.45 Virkistystä vesijumpasta/ft
- klo 10.30 – 11.30 Lihaskuntaa ja liikkuvuutta kepillä ja kuminauhalla/ft
Huoneiden luovuttaminen
- klo 12.00 – 12.30 Lounas
- klo 12.30 – 13.45 Luento: Kuntotestipalautteet ja jatko-ohjeet
- klo 13.45 – 14.15 Jakson päätös ja koko kuntoremontin päätös sekä palaute

Hyvää kotimatkaa!

Oikeudet muutoksiin pidätetään!