

**MAATALOUSYRITTÄJIEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ VALMENNUS
HOLIDAY CLUB –KYLPLYLÄHOTELLEISSA
malliohjelma**

I JAKSO

1. päivä MITTAUKSELLA MOTIVAATIOTA

klo 12.00 alk.	Saapuminen Holiday Club –kylpylähoteleihin
klo 13.00 – 14.30	Kevytlounas Tervetuloa! Aloitustilaisuus: – ryhmän tutustuminen – jakson ohjelman läpikäynti ja toiveiden kartoittaminen – testien johdantoluento – terveys- ja liikuntakyselyn täyttäminen – kylpylähotelin tilojen esittely
klo 14.30 alk.	Majoittuminen Haastattelut ja mittaukset: paino, pituus, kehon painoindeksi BMI, vyötärön ympäryys, verenpaine ja pulssi
klo 16.30 – 17.30	Polkupyöräergometritestit Ulkoliikuntaa, tutustumiskävely ympäristöön Päivällinen

2. päivä TERVEYSLIIKUNNALLA TERVEYTTÄ

klo 09.00 – 10.30	Hyvän Olon aamiainen UKK-terveyskuntotestit
klo 11.00 – 12.15	Sisäliikuntaa: Keskikehon hallintaharjoituksia
klo 12.30 – 13.00	Kevytlounas
klo 13.30 – 14.30	Terveyshuolto –luento: ajankohtaista tietoa terveyshuollosta
klo 15.00 – 15.45	Vesiliikuntaa Päivällinen Yhteinen illanvietto

3. päivä RAVINNOLLA RYHTIÄ

klo 08.15 – 09.15	Hyvän Olon aamiainen Sauvakävelylenkki
klo 09.30 – 10.30	Terveellinen ravinto –luento: – terveellisen ruokavalion perusteet
klo 10.30 – 11.30	Henkilökohtaiset kuntotestipalautteet ja jatko-ohjeet Jakson päätöskeskustelu ja välitehtävän anto Huoneiden luovuttaminen
klo 12.00 – 12.30	Kevytlounas

Hyvää kotimatkaa! Tavataan II-jaksolla!

II JAKSO

1.päivä VOIMAANTUMISESTA VIRTAA

klo 12 alk.	Saapuminen Holiday Club –kylpylähotelliin
klo 13.00 – 14.00	Kevytlounas Tervetuloa II-jaksolle! Aloitustilaisuus: – jakson ohjelman läpikäynti – kuulumiset ja odotukset toiselta jaksolta – välitehtävän purku
klo 14.15 – 15.15	Majoittuminen
klo 15.15 alk.	Voimavaroja elämään –luento
klo 17.00 – 18.00	Haastattelut ja mittaukset: paino, pituus, kehon painoindeksi BMI, vyötärönympäryys, verenpaine ja pulssi Polkupyöräergometritestit Iloa ja voimaa luonnosta: – tiimityöskentelyä luonnossa vuodenaikojen mukaan sovellettuna Päivällinen

2. päivä TYÖERGONOMIALLA TEHOA

klo 09.00 – 10.30	Hyvän Olon aamiainen
klo 11.00 – 12.30	UKK–terveyskuntotestit
klo 13.00 – 13.30	Keppijumppaa ja venyttelyt
klo 14.00 – 15.00	Kevytlounas
klo 15.30 – 16.30	Luento: Työergonomiaa – Alaselän rakenne, toiminta ja vaurioiden ennaltaehkäisy Sisäliikuntaa: Alaselän harjoitteet ja nostotekniikat Päivällinen
	Luento: Mela hyvinvoinnin tukijana – Melan työturvallisuus-asiameiehen osio.

3. päivä TESTAUKSELLE TIETOA

klo 8.30 – 9.30	Hyvän Olon aamiainen
klo 9.45 – 10.45	Aamulenkki tai aamu-uinti
klo 10.30 – 11.30	Rentoutusharjoitus
klo 12.00 – 12.30	Henkilökohtaiset kuntotestipalautteet ja liikuntaohjelman päivitys Valmennuskokonaisuuden päätöstilaisuus Huoneiden luovuttaminen Kevytlounas

Turvallista kotimatkaa ja hyvää jatkoa!

Oikeus aikataulumuutoksiin pidätetään!