



VIREYTTÄ JA VOIMAA MAATALOUSYRITTÄJILLE

TERVEYSTREFFIT 2vrk 25.11.-27.11.2019

MALLIOHJELMA

Maanantai

12.00 alkaen
12.30 - 13.00
13.00 - 14.00

Treffi-info vastaanottoaulassa, ohjelmien jako ym.

Tulotiedotustilaisuus sekä tulokahvi

Ryhmäkeskustelu – Miten

hyvinvointisuunnitelmani ovat edenneet arjessa, miten tästä eteenpäin

Polkupyörätestit henkilökohtaisen ohjelman mukaan

Kevyt kahvakuulatreeni ja venyttelyt

Päivällinen: Pata & Pannu ravintolassa

16.00 - 17.00
17.00 - 19.00

Tiistai

07.00 - 09.30
09.00 - 10.00
10.30 - 11.30
12.30 - 13.15
13.45 - 14.45
15.00 - 15.45
16.00 - 17.00
17.00 - 19.00

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

Ulkoilua sauvakävellen tai frisbeegolfia pelaten

Lihaskuntotestit + vyötärön ympärysmittaus

Lounas: Pata & Pannu ravintolassa

Kuntonyrkkeily/Spinning (musiikkiliikunta ryhmän toiveen mukaan)

Rentouttava vesiliikunta

Ryhmäkeskustelu: ihmissuhteet arjen ja työn voimavarana

Päivällinen Pata & Pannu ravintolassa

Keskiviikko

08.00 - 10.00
09.00 - 10.00
10.00 - 10.45
11.00 - 12.00

Aamiainen ravintolan noutopöydästä

Keilaus / pallopelit

Rentoutus

Testipalaute ja palautekeskustelu

Lopullinen ohjelma jaetaan jokaiselle tuloinfon yhteydessä. Lomaryhmän ohjauksessa ja otetaan huomioon kunkin ryhmän erityistarpeet. Lisäksi lomalaiset saavat käyttää vapaasti kuntosaleja ja kylpylää sekä osallistua vapaa-aikaohjelmaan.



PEURUNKA.FI

Peurunka