



29.3-3.4 2020/ 24-26.9 2020

VOIMIA TILAN ARKEEN KUNTOKURSSI MAATALOUSYRITTÄJILLE BREAK SOKOS HOTEL OULUN EDENISSÄ
2020

Ohjelma 29.3. – 3.4.2020:

Majoittuminen hotelliin sunnuntaina kello 16-22 välillä.

Ma

06.30-9.00 Aamiainen

9.00 Tuloinfo+ tutustuminen muihin ryhmäläisiin

9.45 Kuntosaliin tutustuminen ohjatusti

11.30 Lounas

12.30 Luento: Niska-hartiaseudun yleisimmät syyt ja ennaltaehkäisy

13.45 Terveyskunnan testaus- lihaskunto ja liikkuvuus

16.00 Rentoutusryhmä ja venyttely

17-20 Kevyt päivällinen (keitto)

Kylpylä avoinna kello 21.00

Ti

06.30-9.00 Aamiainen

9.00 Vesijumppa

10.00 Kuntokyselyt ja kartoitukset: Painoindeksi, rasva%, vyötärön ympäryys, pyöreäergotesti

12.30 Lounas

13.30 Kevyt ohjattu ulkoilu → Sauvakävely tai lumikenkä kävely

15.00 Melan luento 45 min

16-20 Kevyt päivällinen (keitto)

Kylpylä avoinna kello 21.00

Ke

06.30-9.00 Aamiainen

9.00 Luento: Terveellinen ravinto ja oikea liikunta arjessa

10.30 Vesijuoksu altaalla

11.30 Lounas

13.00 Kuntojumppa/ bodypump jumppa

14.00- 18.00 Omaa aikaa (Shoppailua kaupungilla yms)

18-20 Kevyt päivällinen (keitto)

To

06.30-9.00 Aamiainen

9.30 Niska-hartia aamujumppa

10.30 Luento: Vireyttä arkipäivään ja voimia työhön

11.30 Lounas

12.30 Testipalaute luento ja ohjeet oman kuntoutusohjelman laatimiseen noin 6kk ajalle

14.00 Kuntonyrkkeily+ venyttely 90min

16-20 Kevyt päivällinen (keitto)

Kylpylä avoinna kello 21.00 saakka

Pe

6.30- 9.00 Aamiainen

9.00 Henkilökohtaiset keskustelut 15 min/hlö

10.30 Jooga

11.30 Kurssin päätös ja loppuyhteenveto

12.00 Huoneiden luovutus ja ei muuta kuin mukavaa kotimatkaa ☺

SEURANTAJAKSO NOIN 6KK JÄLKEEN KUNTOOUTUS KURSSIN (TO-LA 24. – 26.9.2020?)

To

15.00 Tervetuloa! Alkuinfo ja kyselyt, miten mennyt 6kk aika?

15.45 Kuntokysely ja kartoitukset: Pyöreäergotestit, kehon painoindeksi, rasva%, vyötärönympärys

17.30 -20 Päivällinen

Kylpylä avoinna klo 21.00 saakka sekä kuntosali avoinna klo 23.00 saakka

Pe

06.30-9.00 Aamupala

9.00 Terveyskunnan testit → Lihaskunto ja liikkuvuus

11.00 60 min kevyt liikuntatuokio riipien ilmoista. Ulkona tai sisällä

12.00 Lounas

13.00 Rentouturyhmä tai jooga

14.30 Ilmainen 25min hoito. (savilämpö, tehovesihieronta, fysioakustinen rentoutustuoli, yrttporekylpy tai ruusukylpy pariskunnille)

16.00 Luento: Testipalautteet ja testien vertailu sekä katse jo eteenpäin!

17-20 Päivällinen

Kylpylä avoinna kello 21.00 saakka

La

07.30-10.00 Aamupala

10.15 Allasjumppa tai vesijuoksu

11.30 Pakkaamista

12.00 Huoneiden luovutus

12.15 Keittolounas Ravintola Arassa ja turvallista kotimatkaa ☺

Ryhmäkoko 6-12 henkilöä



Eden

**BREAK BY
SOKOS HOTELS**

Hinta:

Kuntokurssi 5pv 637€/ hlö

Seurantajakso 2pv 382/hlö

Yhteystiedot ja ilmoittautuminen:

Jani Oravamäki

jani.oravamaki@sok.fi

0503634448

Teemu Väliheikki

teemu.valiheikki@sok.fi

0503883515



Eden

**BREAK BY
SOKOS HOTELS**