

VIREYTTÄ JA VOIMAA MAATALOUSYRITTÄJILLE KUNTOREMONTTI Peurungassa (4 + 2 pvä)

Nuorille maatalousyrittäjille suunnattu kuntoremonttikurssi.

- Kohderyhmä** Jakso on tarkoitettu kaikille kunnostaan kiinnostuneille henkilöille, joilla ei ole suurempia terveydellisiä esteitä osallistua kohtuukuormitteiseen liikunnalliseen toimintaan. Remontti on pysäkki niille, joilla on halua tarkistaa omia elämäntapojaan. Se on myös uuden kipinän hakemisen paikka, jonne voi tulla uudestaan vuodesta toiseen
- Tavoite** Jaksojen tavoitteena on tunnistaa oma työ- ja toimintakyky sekä tiedostaa elämisen mukanaan tuomat muutokset. Ohjelma pyrkii motivoimaan löytämään omia sisäisiä voimavaroja jaksamiseen ja tarjoamaan keinoja fyysisen ja henkisen vireyden ylläpitoon sekä kannustaa terveellisiin elämäntapoihin.
- Mittarit** Hyvinvointivalmennuksen aikana toteutetaan yksilöllisiä terveystmittauksia (mm. kehonkoostumus, verenpaine, Firstbeat- hyvinvointianalyysi) sekä fyysisen kunnan mittauksia (polkupyöräergometri-, lihaskunto- ja liikkuvuustestit). Mittausten sekä terveystkyselyiden avulla fyysisen kunnan kehittymistä pystytään seuraamaan seurantajaksojen välillä. Mittareiden pohjalta laaditaan lisäksi henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma, jonka tavoitteena on kannustaa omatoimiseen hyvinvoinnin edistämiseen.
- Henkilömäärä** 10-16 hlö/ryhmä.



VIREYTTÄ JA VOIMAA KUNTOREMONTTI

Aloitussjakso (4pvä), alustava ohjelma



maanantai

- klo 12.00-13.15** **Tuloinfo, tulokahvi**
- Tervetuloa Peurunkaan
 - Infoa hyvinvointivalmennuksesta, viikon toiveet ja tavoitteet
 - Hyvinvointisuunnitelman alustus sekä terveyskyselyiden palautus
- klo 13.30 alkaen** **Polkupyöräergometritestit**
- Kestävyyskunnan kartoittaminen
 - Henkilökohtainen aikataulukutus
- klo 15.00 alkaen** **Majoittuminen**
- klo 15.00-16.00** **Jumpalla joustavuutta**
- Kevyttä sisäliikuntaa
- klo 16.00-18.00** **Palautumista tukevaa omatoimista liikuntaa, esim. kuntosali, kylpylä**
- klo 18.00-19.00** **Päivällinen**

tiistai

- klo 7.00-10.00** **Aamiainen** (aamiaista suositellaan kehon koostumuksen mittaukseen jälkeen)
- klo 8.00-9.00** **Kehon koostumuksen mittaus InBody -laitteella**
- klo 8.00-8.30 ryhmä A
 - klo 8.30-9.00 ryhmä B
- klo 10.00-12.00** **Tutustuminen lähimaastoon Fatbike-läskipyörillä**
- klo 10.00-11.00 ryhmä A
 - klo 11.00-12.00 ryhmä B
- klo 11.45-12.45** **Lounas**
- klo 13.00-14.00** **Luento: Liikunnan merkitys toimintakyvylle**
- klo 14.15-15.15** **Lihaskuntoharjoitus**
- Pumpppi, kahvakuula tai kehonpainoharjoittelu
- klo 15.15-16.00** **Lihashuolto trigger- rullilla + rentoutus**
- klo 17.00-19.00** **Päivällinen**
- klo 18.00-20.00** **Omatoimista liikuntaa**
- kylpylä, kuntosali
 - omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot

- iltaliikuntaryhmät -50%

keskiviikko

klo 7.00-8.30	Aamiainen
klo 8.45-10.00	Lumikenkäily
klo 10.15-11.45	Lihaskunto- ja liikkuvuustestit
klo 11.45-12.30	Lounas
klo 12.30-14.00	Luento: Stressi, kuormittuminen ja palautuminen arjessa <ul style="list-style-type: none">• Hyvinvoinnin osa-alueet arjessa, miten opimme kuuntelemaan omaa kehoa ja mikä on levon ja liikunnan merkitys omassa jaksamisessa.
klo 14.15-15.15	Pilates
klo 17.00-19.00	Päivällinen
klo 18.00-20.00	Omatoimista liikuntaa <ul style="list-style-type: none">• kylpylä, kuntosali• omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot• iltaliikuntaryhmät -50%

torstai

klo 7.00-8.30	Aamiainen
klo 8.45-9.45	Aamulenkki
klo 10.00-11.15	Kuntosaliharjoitus <ul style="list-style-type: none">• kuntosaliharjoittelu tutuksi
klo 11.30-12.30	Lounas
klo 12.30-13.30	Luento: Hyvä arkiruoka
klo 13.45-14.45	Spinfit- sisäpyöräily
klo 15.15-16.15	Vesiliikuntaa musiikin tahdissa
klo 17.00-19.00	Päivällinen
klo 18.00-20.00	Omatoimista liikuntaa <ul style="list-style-type: none">• kylpylä, kuntosali• omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot• iltaliikuntaryhmät -50%

perjantai



klo 7.00-8.30

Aamiainen

klo 08.45-10.00

Palautekeskustelu

- kunto- ja terveystestien yhteenveto
- hyvinvointisuunnitelman tarkistaminen ja omien tavoitteiden asettaminen

klo 10.30-11.30

Ryhtijumppaa ja venyttelyä kotimatkaa varten

klo 11.45-13.00

Lounas ja huoneiden luovutus

+ Ohjelma sisältää vapaan kylpylän ja kuntosalien käytön koko valmennuksen ajan.

+



VIREYTTÄ JA HYVÄÄ MIELTÄ KUNTOREMONTTI

Seurantajakso (2pvä), alustava ohjelma

maanantai

- klo 12.00-13.15 **Tuloinfo, tulokahvi**
- Tervetuloa Peurunkaan
 - Seurantajakson toiveet ja tavoitteet
- klo 13.15 alkaen **Polkupyöräergometritestit**
- Kestävyyuskunnan kartoittaminen
 - Henkilökohtainen aikataulutus
- klo 15.00 alkaen **Majoittuminen**
- klo 15.00-16.00 **Lihaskuntoharjoitus**
- kuntopiiri, eri välineitä hyödyntäen
- klo 18.00-19.00 **Päivällinen**

tiistai

- klo 7.00-10.00 **Aamiainen** (aamiaista suositellaan kehon koostumuksen mittaukseen jälkeen)
- klo 8.00-9.00 **Kehon koostumuksen mittaus InBody -laitteella**
- klo 8.00-8.30 ryhmä A
 - klo 8.30-9.00 ryhmä B
- klo 9.15-10.15 **Frisbeegolf**
- klo 10.30-12.00 **Lihaskunto- ja liikkuvuustestit**
- klo 12.00-13.00 **Lounas**
- klo 13.00-14.00 **Keilailu**
- klo 14.00-15.00 **Jooga**
- klo 15.15-16.00 **Vesijuoksu**
- klo 17.00-19.00 **Päivällinen**
- klo 18.00-20.00 **Omatoimista liikuntaa**
- kylpylä, kuntosali
 - omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
 - iltaliikuntaryhmät -50%

keskiviikko

klo 7.00-9.00

Aamiainen

klo 9.15-10.30

Kevyt liikunta ryhmän toiveen mukaan

klo 10.45-11.45

Palautekeskustelu

- Miten tästä eteenpäin
- Keskustelua kokemuksista ja hyvien käytänteiden jakamista

klo 11.45-13.00

Huoneiden luovutus ja lounas

+ Ohjelma sisältää vapaan kylpylän ja kuntosalien käytön koko valmennuksen ajan

