

Terveys Startti Kruunupuistossa

PERUSJAKSON MALLIOHJELMA

Perusjakso 4 vrk ma-pe

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
13.00 Majoittuminen	8.30–09.30 Tietoisku: Hyvää oloa ravinnosta, terveysvalinnat RYHMÄTILA (terv.hoitaja)	7.00-8.30 InBody-kehonkoostumusanalyysit alkavat TESTITILA (työterv.hoitaja/ft)	9.00– 10.00 Liikuntaryhmä: Lihashuolto/kotiharjoittelu LIIKUNTASALI (kuntohoitaja/liik.ohjaaja)	9.00–10.00 Liikuntaryhmä, tutustaan kahvakuiiin LIIKUNTASALI (kuntohoitaja/liik.ohj.)
14.00-16.00 Ryhmän avaus, käytännön järjestelyt, taloon tutustuminen, tavoitteet jaksolle, testiohjaukset (valmistelut) RYHMÄTILA (terv.hoitaja/ft/liik.ohj)	9.30–11.00 Polkupyöräergometritestaukset alkavat TESTILAB. (FT/KUNTOHOIT./LIIK.OHJ) UKK-instituutin kävelytesti (vaihtoehtoisesti) ULKONA (ft/kuntohoit./liik.ohj)	8.30–09.30 Tietoisku: Miten ja miksi liikua? RYHMÄTILA (fysioterapeutti/liik.ohj.)	10.30–11.30 Motivoituminen itsehoitoon, terveyttä ylläpitävä ajattelu, omat tavoitteet/motivaatio RYHMÄTILA (kuntoutuspsykologi)	10.00-11.00 Tietoisku/keskustelu, sos.tilanteet, osallistu, verkostoidu RYHMÄTILA (sosionomi)
16.00-18.00 Ulkoilualueiden/reittien opastus/sauvakävely/sykeseuranta ULKONA (kuntohoit./liik.ohj)	12.00-13.00 Työikäisten terveysriskit (mm.päihitteet, tupakka jne.) RYHMÄTILA (terv.hoitaja)	10.00–11.30 Lihaskunnon merkitys terveyteen/Lihaskuntotestit TESTITILA (ft/liik.ohj./kuntohoitaja)	12.30- Testipalautteet (yksilöajat 30min alkavat) TYÖHUONE (ft/liik.ohj.)	11.00-12.00 Venytellen vetreäksi, keppijumppa/venytykset LIIKUNTASALI (liik.ohj./kuntohoit.)
16.00- Terv.hoitajan yksilötapaamiset alkavat / 30 min/hlö TYÖHUONE (terv.hoitaja)	13.00–14.00 Liikuntaryhmä, kuntosaliharjoittelu KUNTOSALI (fysioterapeutti)	12.30- 13.30 Frisbee-golf/lumikenkäily vuodenaika huomioiden ULKONA (kuntohoitaja/liik.ohjaaja)	14.00–16.00 Luonnossa liikkuu, retki Metlan puulajipuistoon/tai sotahistorialliselle Salpalinjalle. Stressinhallinta arjessa/keskustellen. Ympäristön merkitys hyvinvointiin. Nokipannukahvit lisukeineen kodalla. Retkikohde valitaan vuodenajan mukaan. ULKONA (kuntohoitaja/liik.ohj.)	13.00–14.00 Ryhmän päätös: kotiohjeiden/tavoitteiden läpikäyminen, väliajalla tapahtuvan seurannan kertaus. JUHLASALI (ft/terv.hoit.)
RUOKAILUT Aamiainen: ma - pe 7.00 – 9.00 Lounas: ma - pe 11.00 – 13.00 Päivällinen: ma - su 16.30 – 18.30	14.30–15.30 Rentouta keho ja mieli kesk.ryhmä, rentousharjoitteet RENTOUTUSTILA (liik.ohj./kuntohoitaja)	14.00–15.00 Allasryhmä, vesivyojuoksu, kuinka rentoudun vedessä KYLPYLÄ (kuntohoitaja/liik.ohjaaja)		Turvallista kotimatkaa!



KRUUNUPIUSTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS



Terveys Startti Kruunupuistossa

SEURANTAJAKSON MALLIOHJELMA

Seuranta 2vrk ke-pe

KESKIVIIKKO

13.00–14.00

Majoittuminen

14.00–16.00

Avausinfo; mm. henkilökohtaiset tavoitteet, kuntoilu – ym. kuulumiset

RYHMÄTILA

(terv.hoitaja/ft)

16.00 -18.00

Liikuntaryhmä, kuntopiiri/rastit luonnossa, tavoitteet todeksi keskustelu.

ULKONA

(liik.ohj./kuntohoitaja)

16.00–

Terv.hoitajan yksilötapaamiset alkavat / 30 min/hlö. Mittaukset.

TYÖHUONE

(terv.hoitaja/ft)

RUOKAILUT

Aamiainen:

ma - pe 7.00 – 9.00

Lounas:

ma - pe 11.00 – 13.00

Päivällinen:

ma - su 16.30 – 18.30

TORSTAI

8.30 -9.30

Unen merkitys terveydelle

RYHMÄTILA

(terv.hoitaja)

9.30–10.30

Seuranta kuntotestit alkavat (samat kuin alkujaksolla)

HARJOITUSTILA

(ft/kuntohoitaja)

11.00–12.00

Allasryhmä, vesivyojuoksu/vesijump-pa

KYLPYLÄ

(ft/kuntohoitaja)

13.00-

Testipalautteet (yksilöajat 30min alkavat)

TYÖHUONE

(ft/kuntohoitaja)

14.00–16.00

Luontoliikuntaa, sykelenkki sauvoilla, kestävyyskunnon merkitys jaksamiseen, verrataan sykkeen kehitystä aloitusjakson tuloksiin.

ULKONA

(ft/kuntohoitaja)

PERJANTAI

8.00–09.00

Venyttelyt jättipalloilla

LIIKUNTASALI

(liik.ohj./kuntohoit.)

9.00–10.00

Tietoisku/keskustelu/terveyttä ylläpitävä ajattelu, motivointi muutoksen ylläpitämiseen

RYHMÄTILA

(terv.hoitaja)

10.30–11.30

Ulkoliikunta, kickbike, retkiliustelu vuodenajasta riippuen

ULKONA

(kuntohoitaja)

12.30-13.30

Ryhmän päätös, tavoitteiden kertominen. Loppukeskustelu, palaute ja päätös

JUHLASALI

(terv.hoit/ft)

Turvallista kotimatkaa!



KRUUNUPUISTO

PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Kruunupuisto Oy, Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 020 763 9130 | www.kruunupuisto.fi