



Maaseutunuoret - kuntoremonttikurssi 28.10.- 30.10. 2020

1. PÄIVÄ

Klo 09.30 Ilmoittautuminen Vierumäen vastaanottoon (kartta nro 1, Hotelli Scandic)

Klo 10.00 **Avaus / Smoothie / luento (15b, luentokaari)**
Lähijakson avaus / arjen kuulumiset /
Happy Healthy People at Work hyvinvoinnin
mobiilipalvelun käyttökokemukset

Klo 11.00 *Kuntokartoitus (15a)

Klo 12.00 Lounas (Wanha Sali, 2b)

Klo 13.00 **Testipalaute**
Tavoitteena ymmärtää kokonaisvaltaisen
hyvinvoinnin merkitys omassa työssä ja arjessa

Majoittuminen

Klo 15.00 **Crosstraining - lihashuolto**
Monipuolinen kestävyys ja lihaskuntotreeni

Päiväkahvit ja hedelmä (Kahvila Sportti)

Klo 17.00 **Rantasaunat Kaski ja Pihka (12b)**
Kun keho jaksaa, niin mieli lepää ...





Klo 19.00 Päivällinen saunalla – Ravintola Lyhdyssä (12b)

2. PÄIVÄ

Klo 07.30 *Inbody – mittaus (15a)

Aamiainen (2b, Wanha Sali)

Klo 09.00 Luento (15b, luentokaari)
Inbody palaute / Arjen valinnat ja haasteet

Smoothie paussi

Klo 10.30 Core – Keskivartaloharjoitus / lihashuolto (15)
Keskivartalon tukilihasten harjoitus

Klo 12.00 Lounas (2b, Wanha Sali)

Klo 14.00 Curling – tiimissä on voimaa 😊
Harjaa, harjaa ...



Päiväkahvit ja hedelmä

Klo 16.00 Lihashuolto – Foam roller (15)

Klo 17.30 Palautuminen virkistysaltailla

Klo 18.30 Päivällinen (Wanha Sali, 2b)





Klo 07.30 Aamiainen (2b, Wanha Sali)

Klo 08.30 Aktiiviluento

Lihaskunnan merkitys, kuntosaliharjoittelun perusteet (20)

Toimintakykyä tukeva kuntosaliharjoitus (20)

Koko kehon harjoitus sekä tutustuminen erilaisiin lihaskuntoa kehittäviin välineisiin

Mahdollisuus keskusteluihin harjoituksen ohessa, oman hyvinvointi-analyysin läpikäyminen



Klo 12.00 Huoneiden luovutus / lounas (Wanha Sali, 2b)

Klo 13.00 Chiball

Chiball-tunti on kehon ja mielen tunti. Rauhalliset liikkeet, rentouttava musiikki ja tuoksuva aromapallo rauhoittavat sekä mielen että kehon.

Klo 14.00 Luento / Kurssin päätös

Yhteenveto kokonaisuudesta – tavoitteet tulevaisuuteen

Kahvit - Hyvää kotimatkaa!



*KUNTOKARTOITUS

Terveyskysely, rasva- %, vyötärönympäryys,
Liikkuvuustestit: hartiat, kyljet, lonkankoukistajat
Puristusvoimatesti
Polkupyöräergometritesti (kestävyyskunto)
Lihaskunto: vatsa, kädet, jalat
Toimintakykytestit: tasapaino



*INBODY



Kehon koostumuksen analysointi:

mittaa sähköisesti lihasmassan, rasvan ja nestemäärän osuuden kehostasi.

InBody 720/ 770 -laitteella saa selvitettyä helposti ja nopeasti kehonkoostumuksen.

InBody-mittaus on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat lisämotivaatiota terveellisiin elämäntapoihin.

Mittausta estävät tekijät:
Raskaus, sydämen tahdistin, amputaatio

Lisäksi: metalli kehossa voi heikentää tulosten luotettavuutta kyseisessä kehon osassa



Info

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen kurssille tapahtuu Vierumäen vastaanotossa, joka sijaitsee Vierumäki Resort Hotellin aulassa (kartta nro 1). Huoneet tulee luovuttaa lähtöpäivänä klo 12.00 mennessä.

Kurssin avaus tapahtuu ohjelman mukaisesti, vastaanotosta tarkemmat ohjeet.

Ohjelma

Liitteenä kurssin ennakko-ohjelma, lopullisen ohjelman saat paikan päällä.

Varusteet

Mukaasi tarvitset

- sisä- ja ulkoliikuntavarusteet, myös jalkineet
- uima-asun. Huomioithan, että yli polven ulottuvat uimashortsit eivät ole sallittuja.
- henkilökohtaiset varusteet. Mukaasi voit ottaa halutessasi myös välipalaa esim. hedelmiä (huoneissa jääkaapit). [Tutustu Ilkka-majoitukseen täältä.](#)
- pienen hikipyyhkeen ja repun, jossa voi kuljettaa tavaroita päivän aikana
- juomapullon

Kurssin ohjelmaan kuuluvat aina tarvittavat välineet. Omatoimiseen liikuntaan tarvittavia välineitä voi toki ottaa mukaan (esim. tennis-, sulkapallo-, golfmailat...).

Oheispalvelut

[Tutustu monipuoliseen tarjontaamme täällä.](#)

Liikunta- ja terveysklinikka pidättää oikeudet ohjelman muutoksiin.



KURSSIN TOTEUTTAJAT

Jaana Nakari, vastaava ohjaaja, Liikunnanohjaaja YAMK, jaana.nakari@vierumaki.fi

Pekka Pulkkinen, testauspäällikkö, pekka.pulkkinen@vierumaki.fi

Pasi Kurkilahti, testaus, liikunnanohjaaja AMK, pasi.kurkilahti@vierumaki.fi

Pia Hyppönen, testaus, ravitseminen, ohjaus, sairaanhoitaja, pia.hypponen@vierumaki.fi

Oili Kettunen, FT, PhD, työhyvinvointiasiantuntija, oili.kettunen@vierumaki.fi

KURSSIN YHDYSHENKILÖT

Jaana Nakari

Vastaava ohjaaja, sisältö

jaana.nakari@vierumaki.fi



Jonna Rothberg-Mikkonen

Myynti, majoitus

0105777114

jonna.rothberg-mikkonen@vierumaki.fi



