

NOTKEUTTA NIVELIIN / Ilo Liikuttaa 06. - 10.02. 2012



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
MALLIOHJELMA Toteutetaan yhteistyössä Nivelyhdistyksen kanssa	07.30 - 09.30 Aamiainen	06.30 - 08.00 Aamu-uinti (ei saunaa) 07.30 - 09.30 Aamiainen	07.30 - 09.30 Aamiainen	06.30 - 08.00 Aamu-uinti (ei saunaa) 07.30 - 09.30 Aamiainen
* vastuuhjaaja Anna-Kaisa Hokkanen * mukana kurssilla Nivelyhdistyksen vertaisryhmäkoordinaattori Onneli Wäck	09.00 - 10.00 Motivointikeskustelua Nivelrikon itsehoidosta / Nivelyhdistyksen asiantuntija Onneli Wäck (7 - 8) 10.15 - 11.00 Sovelletut tanssit (PS 2)	09.00 - 11.00 Liikuntapsykologi Niko Nuutisen motivointikeskustelu * mielen ja kehon yhteys kivunhallintaan * välissä virkistävä taukojumppa * luennon jälkeen mahdollisuus veratsiryhmäkeskusteluun (L 1)	09.30 - 11.30 * Aikaperusteinen kävelytesti 2 km ja kävelijän venyttely * Tutustuminen ja kevyt harjoitus HUR:n ilmapainevastuslaitteilla (PLH)	08.00 - 09.00 Inbody-mittaukset non-stoppina (T2) 09.30 - 10.15 (VS) Voimaa vipuvarten gymstickillä ja rentouttavat harjoitukset aromapalloilla (TS) 10.30 - 11.00 Tanssillinen vesivoimistelu ja vesirentous (UH)
* maksullisena lisäpalveluna tarjolla hieronta, varaa aika vastaanotosta * avantouinti mahdollisuus päivittäin!	11.00 - 13.00 Lounastauko	11.00 - 13.30 Lounastauko	11.00 - 13.30 Lounastauko	11.30 - 12.30 Päätöslounas 12.00 Huoneiden luovutus
14.00 Majoittuminen	13.00 - 14.30 Ulkoreippailu lumikenkäillen tai hiihtäen (LS)	13.30 - 15.00 Jääkolkka ja potkukelkkailu tai omatoiminen hiihto (K 1)	13.00 - 13.45 Tanssin taikaa ja kehonhallintaa 14.00 - 14.45 Vesicircuit (UA) (TS)	12.30 - 13.15 * Testitulosten tulkinta ja oman liikuntapiirakan suunnittelu * kurssin arviointi ja päätös (K 1)
15.00 - 16.30 Tervetuloinfo * kurssin ohjelma ja tavoitteet * alueeseen ja ryhmään tutustuminen * liikuntapiirakka luento (L 7- 8)	15.30 - 16.30 Vesi vanhin voitehista * nivelistävällinen vesivoimistelu * tekniikkavinkit vesijuoksuun (UH)	15.30 - 16.30 Vesivoimistelua välineillä * hipper smile * kepit (UH)	15.30 - 16.30 Fysioterapeutti Mervi Siivolan * Ergonomiavinkit: venytä-vahvista-mieti * mahdollisuus fysioterapeutin yksilöaikoihin tunnin jälkeen (TS)	Turvallista kotimatkaa! K1 = Kokoustilalla 1 KP = Kokouspaju L 1 = Luokka 1 L 7- 8 = Luokka 7-8 LS = Lähtö
16.30 - 18.00 Päivällinen (RIK)	17.00 - 19.00 Päivällinen (RIK)	16.30 - 19.00 Päivällinen	16.30 - 18.30 Päivällinen	Starttiaulasta PLH = Pajulahtihalli PS 2 = Palloilusalu 2 RIK = Ravintola Iso-kukkanen RS Tak = Takkahuone TS = Tanssistudio UH = Uimahalli
18.00 - 19.30 Kevyttä kehon herättelyä ja tutustuminen kuntosaliin (KS) 19.30 - 20.15 vertaisryhmäkeskustelua Onnelin kanssa (KP)	19.00 - 20.00 Vertaisryhmäkeskustelua Onnelin kanssa ja Nivelyhdistyksen ajankohtaisinfo (KP)	19.00 - 20.00 Luento; Laatua liikuntaan ja lautaselle * testaa liikunta- ja syömistottumuksesi (KP)	18.00 - 19.00 Fysioterapeutin vinkit * selän itsehoitoon ja selän hyvinvointia tukeviin lihaskuntoharjoitteisiin (TS)	
20.30 - 21.30 Leppoisa löyly rantasaunoilla 1 ja 2 (yhdessä diabeteskursseinkanssa)	18.30 - 21.00 Maksuton yleisöuinti (UH)	20.00 - 21.30 Leppoisa löyly rantasaunoilla ja pulahdus avantoon	19.00 - 21.00 Takkatuvalla omatoimista illanviettoa (RS Tak)	