

MAANANTAI

13.00 - 14.00	Ilmoittautuminen sekä majoittuminen	Hotellin vastaanotto
14.00 - 15.15	Tervetulo kahvi , talo- kuntoremontti-info tutustuminen tiloihin, terveystarkastus & terveysseula sekä johdatusluento kuntotestaukseen* (UKK-inst.mat.) <i>kurssin vastaava: työfysioterapeutti / fysioterapeutti ; kuntoutusjohtaja</i>	Tarvaala kabinetti
15.30 -16.30	Ulkoilu, ympäristöön tutustuminen <i>kurssin vastaava fysioterapeutti / kuntohoitaja</i>	Kylpylän edestä
16.30-	Lepo-EKG, verenpaineen ja pulssin mittaus <i>terveydenhoitaja</i>	Kylpylä
17 - 19	Päivällinen	Ravintola
19.30 - 21.00	Tutustumisillanvietto kuntoremonttiryhmän kesken esim. Kivikauden kisat Oman kuntoremonttiohjaajan / Eräoppaan (Kivik.kisat) vetämänä * toteutettavat kuntotestit sovitaan palkansaajalomajärjestön kanssa	Haikankärki kabinetti ja viekko tai kota

TIISTAI

7 - 8.30	Aamiainen	Ravintola
9.00 - 12.00	Polkupyöräergometritestit; pituus, paino, kehon painoindeksi ja rasvakudoksen jakautuminen (vyötärön ympäryys), leposyke ja verenpaine <i>fysioterapeutit</i>	Kylpylä
12.00	Keitto/salaatti lounas	Ravintola
13.00- 13.45	Työterveyshoitajan tietoisku ja kesk."Uudet ravitsemussuositukset"	Summassaari 2
14.30 - 15.30	Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun <i>fysioterapeutit</i>	Kuntosali
15.30 - 16.30	Kuntoilu, sähkö/ Jousiammunta <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Tenniskenttä
17 - 19	Päivällinen	Ravintola
19.00	Vapaa-ajanohjelmaa, Summasbingo <i>Vapaa-ajanohjaaja, Kaikille talon asukkailla</i>	Tarvaala-kabinetti
20.30	Yhteislaulua musiikki-isännän johdolla ja Naisten tanssit	Ravintola

KESKIVIIKKO

7 - 8.30	Aamiainen	Ravintola
9.00 - 10.00	Motorinen ja tuki- ja liikuntaelämistön kunnan testaus (UKK-inst.) <i>fysioterapeutit</i>	Kylpylä, liikuntasali
10.30 - 11.00	Allasvoimistelu <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kylpylä, Uima-allas
11.30 - 12.15	(Työ)Fysioterapeutin tietoisku aiheena: Sykerajat ja liikunta	Summassaari 2
12.30	Keitto/salaatti lounas	Ravintola
14.30 - 15.30	UKK-kävelytesti,alkuverryttely ja loppuverryttely <i>fysioterapeutit</i>	Kokoont. kylp. edessä
15.30 - 16.00	Rentousharjoitus <i>fysioterapeutti/kuntohoitaja</i>	Liikuntasali (kylpylä)
16.00 - 16.45	Henkilökohtaiset testien palautekeskustelut (x 7-8) <i>kurssin vast. fysioterapeutti</i>	Summassaari 2
17.30 - 19	Päivällinen	Ravintola
n.20.30	Karaoketanssit	Ravintola

TORSTAI- PERJANTAI

7 - 8.00	Aamiainen	Ravintola
9.00	Valmistautuminen ja lähtö erävaellukselle/melontaretkelle eräoppaan johdolla	Hotellin aula

Reittinä Pyhähäkki-Saarijärvi-Summassaari (33 km) , 2 päivää

1 Päivänä kävelyä helpohkoa reittiä pitkin Kouranjärvelle, missä yöpyminen (15 km).

2 päivänä jatkamme Saarijärveltä Summassaareen (18km), melomalla avokanooteilla vesistöjä pitkin. Melonnan aloituspaikalle kuljetus. Matkalla mm. tutustumme Pyhähäkin Kansallispuistoon, opettelemme erätaitoja sekä yövyimme laavuissa ja teltoissa.

Varustus: Vaellusjalkineet, ulkoilupuku, sadevarusteet, reppu tai rinkka, ruokailuvälineet, juomapullo, puukko, makuupussi+alusta.

Järjestäjän toimesta: Kuljetukset lähtöpaikoille, majoitusvälineet ,retkimuonat, kanoottikalusto sekä opastus. Tapaturmavakuutus.

Soveltuvuus: Soveltuvuus normaalikuntoisille miehille ja naisille.

16.00	Paluu hotellille ja saunat	
17-19	Päivällinen	Ravintola
n. 20.30	Tanssia mukavan musiikin tahdissa	Ravintola

LAUANTAI

7.00-8.30	Aamiainen	Ravintola
8.30-9.45	Ulkoilua omatoimisesti sekä Henkilökohtaiset palautekeskustelut x 7-8 <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kokoont. kylpylän edessä
10.00-10.45	Testipalautteiden läpikäynti <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kylpylä
11.00-11.45	Vesijumppa <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Liikuntasali
11.45->	Huoneiden luovutus ja keitto/salaatti lounas	Sauna-ja allasosasto
12.45-13.30	Fysioterapeutin tietoisku aiheena: Selän ja niskan hyvinvointi	Tarvaala-kab. (hotelli)
13.30-14.00	Loppupalaveri ja kahvit <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Tarvaala-kab. (hotelli)
14.00	Kotiinlähtö	

MAANANTAI

13.00 - 14.00	Ilmoittautuminen sekä majoittuminen	Hotellin vastaanotto
14.00 - 15.15	Tervetulo kahvi , talo- kuntoremontti-info tutustuminen tiloihin, terveystarkastus & terveysseula sekä johdatusluento kuntotestaukseen* (UKK-inst.mat.) <i>kurssin vastaava: työfysioterapeutti / fysioterapeutti ; kuntoutuksenjohtaja</i>	Tarvaala kabinetti
15.30 -16.30	Ulkoilu, ympäristöön tutustuminen <i>kurssin vastaava fysioterapeutti / kuntohoitaja</i>	Kylpylän edestä
16.30-	Lepo-EKG, verenpaineen ja pulssin mittaus <i>terveydenhoitaja</i>	Kylpylä
17 – 19	Päivällinen	Ravintola
19.30 - 21.00	Tutustumisillanvietto kuntoremonttiryhmän kesken esim. Kivikauden kisat Oman kuntoremonttiohjaajan / Eräoppaan (Kivik.kisat) vetämänä * toteutettavat kuntotestit sovitaan palkansaajalajajärjestön kanssa	Haikankärki kabinetti ja viekko tai kota

TIISTAI

7 – 8.30	Aamiainen	Ravintola
9.00 - 12.00	Polkupyöräergometritestit; pituus, paino, kehon painoindeksi ja rasvakudoksen jakautuminen (vyötärön ympäryys), leposyke ja verenpaine <i>fysioterapeutit</i>	Kylpylä
12.00	Keitto/salaatti lounas	Ravintola
13.00- 13.45	Työterveyshoitajan tietoisuus ja kesk.”Uudet ravitsemussuosituksot”	Summassaari 2
14.30 - 15.30	Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun <i>fysioterapeutit</i>	Kuntosali
15.30 - 16.30	Kuntoilu, sähkö/ Jousiammunta <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Tenniskenttä
17 – 19	Päivällinen	Ravintola
19.00	Vapaa-ajanohjelmaa, Summasbingo <i>Vapaa-ajanohjaaja, Kaikille talon asukkailla</i>	Tarvaala-kabinetti
20.30	Yhteislaulua musiikki-isännän johdolla ja Naisten tanssit	Ravintola

KESKIVIIKKO

7 - 8.30	Aamiainen	Ravintola
9.00 - 10.00	Motorinen ja tuki- ja liikuntaelämistön kunnan testaus (UKK-inst.) <i>fysioterapeutit</i>	Kylpylä, liikuntasali
10.30 - 11.00	Allasvoimistelu <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kylpylä, Uima-allas
11.30 - 12.15	(Työ)Fysioterapeutin tietoisuus aiheena: Sykerajat ja liikunta	Summassaari 2
12.30	Keitto/salaatti lounas	Ravintola
14.30 - 15.30	UKK-kävelytesti, alkuverryttely ja loppuvuennyttely <i>fysioterapeutit</i>	Kokoont. kylp. edessä
15.30 - 16.00	Rentousharjoitus <i>fysioterapeutti/kuntohoitaja</i>	Liikuntasali (kylpylä)
16.00 - 16.45	Henkilökohtaiset testien palautekeskustelut (x 7-8) <i>kurssin vast. fysioterapeutti</i>	Summassaari 2
17.30 – 19	Päivällinen	Ravintola
n.20.30	Karaoketanssit	Ravintola

TORSTAI- PERJANTAI

7 – 8.00	Aamiainen	Ravintola
9.00	Valmistautuminen ja lähtö lumikenkävaellukselle eräoppaan johdolla	Hotellin aula

Toteutus: Aloitamme yhteiskuljetuksella Pyhäähäkin Kansallispuistoon. Vaellamme puistossa oppaan johdolla 4-8 km pitkän maastovaelluksen lumikengillä, minkä aikana tutustumme mm. Pyhäähäkin ainutkertaiseen ikimetsään. Vaelluksen lomassa nautimme retkievää noki pannukahvituksen kera. Vaelluksen jälkeen jatkamme yöpymispaikalle Villa Kotalaan Summassaareen, missä lämmin kotasauna odottaa.
 Villa Kotalassa majoittumisen jälkeen ruokailemme sopparuokailun sekä nautimme aamupalan. Aamupalan jälkeen teemme vielä pienen tutustumisretken Kivikauden Kylään.
Järjestäjän toimesta: Kuljetukset, maastoevää, sopparuokailut, aamupala, saunat ja yöpyminen petivaatteineen sekä lumikenkävuokra, opastus ja tapaturmavakuutus .
Varustus: Ulkoiluvälineet, maastojalkineet sekä päiväreppu.
Soveltuvuus: Soveltuvuus normaalikuntoisille miehille ja naisille.

n. 12 -13.00	Paluu hotellille ja keitto/salaatti lounas	Ravintola
14.00-15.00	Kuntosali omatoimisesti sekä henkilökohtaiset palautekeskustelut x 4-5 <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kuntosali
17.00-19.00	Päivällinen	Ravintola
n. 20.30->	Tanssia mukavan musiikin tahdissa	Ravintola

LAUANTAI

7.00-8.30	Aamiainen	Ravintola
8.30-9.45	Ulkoilua omatoimisesti sekä henkilökohtaiset palautekeskustelut x 4-5 <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kokoont. kylpylän edessä
10.00-10.45	Testipalautteiden läpikäynti <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Kylpylä
11.00-11.45	Vesijumppa <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Liikuntasali
11.45->	Huoneiden luovutus ja keitto/salaatti lounas	Sauna- ja allasosasto
12.45-13.30	Fysioterapeutin tietoisuus aiheena: Selän ja niskan hyvinvointi	Tarvaala-kab. (hotelli)
13.30-14.00	Loppupalaveri ja kahvit <i>kurssin vastaava fysioterapeutti</i>	Tarvaala-kab. (hotelli)
14.00	Kotiinlähtö	

MAANANTAI

13.00- 14.00	Ilmoittautuminen sekä majoittuminen	Hotellin vastaanotto
14.00 -15.15	Tervetulo kahvi , talo- ja kr-info, tiloihin tutustuminen, terveyskysely & terveysseula sekä johdatusluento kuntotestaukseen * (UKK-inst.mat) kurssin vastaava: työfysioterapeutti / fysioterapeutti ;hotellin johtaja	
15.30-16.30	Ulkoilu, ympäristöön tutustuminen kurssin vastaava fysioterapeutti	Tarvaala-kab. (hot)
16.30->	Lepo-EKG-tutkimus terveydenhoitaja	Kokoont.kylpylän edessä
17.00-19.00	Päivällinen	Kylpylä
19.30 - 21.00	Tutustumisillanvietto kuntoremonttiryhmän kesken esim. Kivikauden kisat Oman kuntoremonttiohjaajan / Eräoppaan (Kivik.kisat) vetämänä * toteutettavat kuntotestit sovitaan palkansaajalomajärjestön kanssa	Ravintola Haikankärki kabinetti ja viekko tai kota

TIISTAI

7.00-8.00	Aamiainen	Ravintola
8.00-10.30	Verenpaine(+pulsssi)mittaus ja polkupyöraergometritestit fysioterapeutit	Kylpylä
11.15-12.00	Työterveyshoitajan tietoisuus aiheena: Uudet ravitsemussuositukset	Summassaari 1
12.00-13.00	Keitto/salaatti lounas	Ravintola
13.15-15.15	Tutustuminen kuntosalilaitteisiin ja venyttelyt kurssin vast. fysioterapeutti	Kuntosali (kylpylä)
15.30-17.00	Psykologi: Voimavara - opetus- ja ohjausryhmä	Summassaari 1 (kylpylä)
17.00-19.00	Päivällinen	Ravintola
n. 20.30->	Karaoketanssit	Ravintola

KESKIVIIKKO

7.00-8.30	Aamiainen	Ravintola
9.00-9.30	Aamuvoimistelu kurssin vastaava fysioterapeutti	Liikuntasali (kylpylä)
9.45-10.30	Rasvakudoksen jakautuminen, BMI fysioterapeutit	Kylpylä
10.30-11.15	Motorinen ja tuki- ja liik.elim. kunnon testaus (UKK-inst.) fysioterapeutit	Liikuntasali (kylpylä)
11.30-12.00	Allasvoimistelu kurssin vastaava fysioterapeutti	Sauna-ja allasosasto
12.00-12.30	Keitto/salaatti lounas	Ravintola
13.00-13.45	Selän ja niskan hyvinvointi- tietoisuus kurssin vastaava fysioterapeutti	Summassaari 1 (kylpylä)
14.00-15.00	UKK-Instituutin kävelytesti kurssin vastaava fysioterapeutti	Kokoont. hotellin edessä
15.15-15.45	Henkilökohtaiset testien palautekeskustelut x 2 kurssin vastaava fysioterapeutti	Kylpylä
17.00-19.00	Päivällinen	Ravintola
19.00-21.00	Vapaa-ajanohjelmaa vapaa-ajan ohjaaja	

TORSTAI

7.00-8.00	Aamiainen	Ravintola
8.00-9.00	Henkilökohtaiset testien palautekeskustelut x 4 kurssin vastaava fysioterapeutti	Kylpylä
9.00-10.30	Psykologi: Toimintakyky, vuorovaikutus ja jaksaminen	Summassaari 1 (kylpylä)
10.45-11.30	Kuntoilu kurssin vastaava fysioterapeutti	Liikuntasali (kylpylä)
12.00-12.30	Keitto/salaatti lounas	Ravintola
12.30-16.00	Retki Pyhä-Häkin kansallispuistoon kurssin vast. fysioterapeutti / eräopas-ft (myös henkilökoht. palautekeskust. x 5)	Kokoont. hotellin edessä
17.00-19.00	Päivällinen	Ravintola
19.00-21.00	Vapaa-ajanohjelmaa vapaa-ajan ohjaaja	

PERJANTAI

7.00-8.00	Aamiainen	Ravintola
8.00-9.00	Henkilökohtaiset palautekeskustelut x 4 kurssin vastaava fysioterapeutti	Kylpylä
9.00-9.45	Työfysioterapeutti: Sykerajat ja liikunta-tietoisuus	Summassaari 1 (kylpylä)
10.15-11.15	Ulkoilukunta (sauvakävely) / Jousiammunta kurssin vast. fysioterapeutti	Kokoont. kylpylän edessä
11.30-12.00	Venyttelyt kurssin vastaava fysioterapeutti	Liikuntasali (kylpylä)
12.00-12.30	Keitto/salaatti lounas	Ravintola
13.00-14.00	Kosmetologi: Jalkojen hyvinvointi ja hoito-tietoisuus (talon viikko-ohj.muk.)	Summassaari 1 (kylpylä)
14.15-14.45	Testipalautteiden läpikäynti (UKK-inst. mat.) kurssin vastaava fysioterapeutti	Summassaari 1 (kylpylä)
14.45-15.15	Jättipallojumppa fysioterapeutti	Liikuntasali (kylpylä)
15.30-16.00	Rentousharjoitus kurssin vastaava fysioterapeutti	Liikuntasali(kylpylä)
17.00-19.00	Päivällinen	Ravintola
n. 20.30->	Tanssia mukavan musiikin tahdittamana	Ravintola

LAUANTAI

7.00-8.30	Aamiainen	Ravintola
9.00-9.45	Ulkoilua ohjatusti kurssin vastaava fysioterapeutti	Kokoont. kylpylän edessä
10.00-10.45	Kuntonyrkkeily kurssin vastaava fysioterapeutti	Liikuntasali (kylpylä)
11.00-11.45	Vesijumppa kurssin vastaava fysioterapeutti	Sauna-ja allasosasto
11.45->	Huoneiden luovutus ja keitto/salaatti lounas	
12.45-13.30	Fysioterapeutti: Jokapäivän ergonomiia / Lihashuolto ja itsehoitomenetelmät-tietoisuus	
13.30-14.00	Loppupalaveri ja kahvit kurssin vastaava fysioterapeutti	Tarvaala-kab. (hotelli)
14.00	Kotiinlähtö	Tarvaala-kab. (hotelli)