

Hyvinvointiloma 1. jakso (1. ryhmä 8.-10.4., 2. ryhmä 17.-19.8.)



HINTA:
373 € / HLÖ /
JAKSO
H1-lisä 38€ / vrk

Ensimmäisen jakson aikana valmentajamme ohjaa ryhmän tarkastelemaan omaa terveyskäyttötymistään ja arvojaan. Painotamme jakson aikana lihaskuntoa ja tasapainoa monipuolisten ohjausten ja mittausten avulla.

Jakson hintaan sisältyy: majoitus 2 yötä, täysihoidoruokailut, ohjelman mukaiset ohjaukset ja testit, kylpylän ja kuntosalin käyttö sekä sisäänpääsy Paanu Relax Spahan.

Ohjelma

1. päivä

klo 16.00 Saapuminen ja majoittuminen, päivällinen
klo 17.00 Liikkeelle lähtö: tutustuminen ja päivien sisällöt
klo 18.00 Ulkoliikuntaa
Omatoiminen liikunta/rentoutuminen

2. päivä

Aamiainen
klo 8.30 Kehon herättely
klo 9.00 Terveyskunnan kartoitus (mittaukset mm. Inbody -kehonkoostumus, liikkuvuus, tasapaino)
11.00 Lounas
klo 11.30 Tietoisku: palaute mittauksista

2. päivä

klo 14.00 Lihaskuntoharjoitus kuntosalilla
klo 15.00 Paanu Relax Spassa rentoutuminen
klo 17.15 Päivällinen
Omatoiminen liikunta / rentoutuminen

3. päivä

Aamiainen
klo 8.15 Kehon herättely
klo 9.15-10.30 Tietoisku: motivaatio itsehoitoon, tavoitteet välijaksolle. Liikuntapäiväkirja mukaan kotiin täytettäväksi
klo 11.00 Lounas
klo 12.00 mennessä huoneen luovutus



Härmän Kylpylä

Tiedustelut ja varaukset:
Myyntipalvelu p. 06 4831 600
myynti@harmankylpyla.fi

Hyvinvointiloma 2. jakso (1. ryhmä 31.8.-2.9., 2. ryhmä 23.-25.11.)



HINTA:
373 € / HLÖ /
JAKSO
H1-lisä 38€ / vrk

Toisen jakson aikana valmentajamme käy ryhmäläisten kanssa läpi omien tavoitteiden ja arvojen saavuttamista. Jaksolla jatketaan lihaskunnan kohottamista, kartoitetaan terveyskunto mittauksilla sekä pureudutaan unen ja palautumisen merkitykseen. Jakson lopuksi valitaan oman arjen tukipilarit.

Jakson hintaan sisältyy: majoitus 2 yötä, täysihoidoruokailut, ohjelman mukaiset ohjaukset ja testit, kylpylän ja kuntosalin käyttö sekä sisäänpääsy Paanu Relax Spahan.

Ohjelma

1. päivä

klo 16.00 Saapuminen ja majoittuminen, päivällinen
klo 17.00 Missä mennään tällä hetkellä,
väliajan kuulumiset, liikuntapäiväkirjojen "purku".

klo 18.00 Lihaskuntoharjoitus

Omatoiminen liikunta/rentoutuminen

2. päivä

Aamiainen

klo 8.30 Kehon herättely

klo 9.00 Terveyskunnan kartoitus,
seuranta (testit mm. Inbody)

11.00 Lounas

klo 12.30 Tietoisku / työpaja: uni ja palautuminen

klo 14.00 Toiminnallinen harjoitus: tasapaino,
kehonhallinta

2. päivä

klo 15.00 Ohjattua vesiliikuntaa

klo 16.00-18.00 Päivällinen

Omatoiminen liikunta / rentoutuminen

3. päivä

Aamiainen

klo 8.30 Kehon herättely

klo 9.30 Palaute mittauksista ja jatkosuunnitelmat,
kurssin päätös

klo 11.00 Lounas

klo 12.00 mennessä huoneen luovutus

Paanu Relax Spa käynti omatoimisesti jakson
aikana- varaa vuorosi myyntipalvelusta.



Härmän Kylpylä

Tiedustelut ja varaukset:
Myyntipalvelu p. 06 4831 600
myynti@harmankylpyla.fi