



# Senioriopettajat - Elämäniloa Liikuntaviikko 12.-16.4.2021

## 12.4 Maanantaina tavataan ja taivutellaan kehoa auki

12:00-13:00	Saapuminen Varalaan, Lounas ruokala Säteessä
13:00-14:00	Avausinfo, Tervetuloa
14:00-	Majoittuminen
15:00-16:30	Alueeseen ja ryhmään tutustumista – <i>Varalan maisemat sisältä ja ulkoa</i>
16:30-18:00	Päivällinen, Säde
18:00-19:30	Terve selkä ja vetreät hartiat, Voimistelusali 1
19:30-20:30	Päärakennuksen allas ja saunat käytössä <ul style="list-style-type: none"><li>Altaalla välineitä ja kuvaohjeita omatoimiseen vesijumppaan</li><li>Liukuva tunti eli jokainen saa tulla ja mennä omaan tahtiin</li></ul>
20:00-21:00	Iltapala, Säde

## 13.4 Tiistai antaa ajattelun aiheita ja voimaa varsiin

07:30-09:00	Aamiainen, Säde
09:30-11:00	FasciaMethod ja kehonpainoharjoittelu
11:00-12:30	Lounas, Säde
12:30-13:45	Mielen hyvinvoinnin lähteet, luento-osuus
14:00-15:00	Lempeä Jooga
15:15-16:30	Sauvakävelyä temmolla ja teholiikkein
16:30-18:00	Päivällinen, Säde
18:30-20:00	Voimaa vedestä ja saunomista: <ul style="list-style-type: none"><li>Ohjattu vesijumppa klo 18.30-19.15, saunat lämpöisenä klo 18:00-20:00</li></ul>
20:00-21:00	Iltapala, Säde

## 14.4 Keskiviikkona huolletaan kehoa sekä mieltä ja vietetään yhteistä iltaa

07:30-09:00	Aamiainen, Säde
09:30-11:00	Pallopelejä ja pelisovelluksia
11:00-12:30	Lounas, Säde
12:30-14:00	Toimintaa kahdessa ryhmässä: <ol style="list-style-type: none"><li>Mielen hyvinvoinnin lähteet, luova osuus</li><li>Kulttuurikävely ulkona lähimaastossa</li></ol>
14:00-14:30	Välipala, suolaista ja hedelmäistä, Säde
14:30-16:00	Toimintaa kahdessa ryhmässä: <ol style="list-style-type: none"><li>Mielen hyvinvoinnin lähteet, luova osuus, takkahuone</li><li>Kulttuurikävely ulkona lähimaastossa</li></ol>
15.45-	Lepoa, palautumista, liikuntaa – omaa aikaa
18:00-21:00	Takkahuoneilta saunoen, uiden ja visailen <ul style="list-style-type: none"><li>* Pyyhe mukaan huoneesta, saunat lämpöisenä klo 18:00-20:00</li><li>* 18:00- Yhteinen illallinen takkahuoneella</li></ul>

## 15.4 Torstaina herätellään koko keho

07:30-09:00	Aamiainen, Säde
09:15-10:15	Liikuntaa kahdessa ryhmässä: <ol style="list-style-type: none"><li>Motorista harjoittelua tatamilla, Kamppailusali</li><li>Kuntonyrkkeilyä, Voimistelusali 1</li></ol>
10.30-11.30	Samat sisällöt kuin edellä, toinen tunti
12:00-13:00	Lounas, Säde
13:00-16:00	Kulttuuriretki kaupungille





# Senioriopettajat - Elämäniloa Liikuntaviikko 12.-16.4.2021

17:00-18:00 Päivällinen, Säde  
18:00-19:00 Kehonhuolto  
19:30-20:30 Iltapala, Säde

## **16.4 Perjantaina otetaan loppukiri ja nautitaan hyvästä olosta**

07:30- 09:00 Aamiainen, Säde  
09:30-11:00 Kokovartalorumba  
Huoneen luovutus klo 12.00 mennessä  
12:00-13:00 Lounas, Säde

\*Lounaan yhteydessä kurssin päätös – *turinaa viikosta ja tarinaa tulevasta*

