Vierumäen virkistyskurssi senioreille OSJ 25.-28.4.2027

ILMOITTAUTUMINEN, MAJOITUS JA AVAUS

Majoituskorttien nouto tapahtuu Fennada Hotellilta, vastaanotossa. Majoittumaan pääsette klo 15.00 alkaen. Huomioittehan tämän ensimmäisten tuntien liikuntavarustuksen osalta.
Kurssin avaus ja aloitus hotelli Fennadan luentotilassa.

OHJELMA

Esillä oleva ohjelma pyritään toteuttamaan sellaisenaan. Pienet aikataulumuutokset tai kurssin sisällä ovat mahdollisia. Päivitämme muutokset ajantasaisesti verkkokauppaan heti niiden tullessa tietoomme.

RUOKAILUT

Lounas ja päivällinen ja aamupala ravintola Puhdissa, aamiainen majoitusvarauksesta riippuen joko Ravintola V:ssä tai ravintola Puhdissa (aamiaispaikka opastetaan teille sisäänkirjautumisen yhteydessä). Varaattehan tarpeen mukaan välipaloja mukaanne.

MATKALAUKUN SISÄLTÖ

- Liikuntavaatteet ja jalkineet (sisäliikuntavarusteet)
- Hikipyyhe
- Paljon vaihtovaatteita
- sisäliikuntakengät
- Täytettävä juomapullo
- Välipaloja tarpeen mukaan hedelmiä, pähkinöitä, energiapatukoita yms.
- Sauna- ja uintivarusteet
- Henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet (hammasharja, saippua/shampoo, lääkkeet jne.)

KURSSIN TAVOITTEET

Tarvitsetko tukea lihaskuntoilun aloittamiseen, motivaation löytämiseen, tai vinkkejä turvalliseen sekä tuloksekkaaseen arkiliikuntaan ja toimintakyvyn ylläpitämiseen? Tai haluatko viettää iloiset neljä päivää mukavassa porukassa yhteisestä tekemisestä ja yhteisöllisyydestä nauttien?

Kaikki tämä on tärkeää, jotta pystyt nauttimaan elämästä täysillä, iästäsi riippumatta. Liikunnan aloittaminen, jatkaminen, liikuntatottumusten päivittäminen tai liikuntahetkien jakaminen on aina, iästä riippumatta, ajankohtaista ja arvokasta! Paketti sisältää liikuntaohjelman, täysihoitoruokailut sekä opistotason majoituksen 2hh.

25.-28.4.2027 kurssi on tarkoitettu ainoastaan OSJ jäsenille. Jäsenyys todennetaan saapuessa vastaanotossa.

VIERUMÄKI | Matkalla huipulle

Vierumäen virkistyskurssi senioreille OSJ 25.-28.4.2027

25.4.2027

15.00-16.00 Saapuminen alueelle ja majoittuminen
16.00-16.45 Tervetuloinfo, Fennada
17.00-17.45 Alueeseen tutustuminen ja historiakierros kävellen
18.00-19.00 Päivällinen - Ravintola Puhti

26.4.2027

07.00-09.30 Aamiainen
09.30-11.00 Lihasvoimaharjoitus kuntosalilla
11.00-14.00 Lounas - Ravintola Puhti
14.00-15.30 Terve selkä-treeni ja footbic tasapainoharjoitus
16.00-16.45 Kehonhuolto
17.00-18.30 Päivällinen
19.00-20.30 Nuotioillanvietto Valkjärven nuotiopaikka

27.4.2027

07.00-09.30 Aamiainen
09.00-09.45 Aamu-Asahi ulkona
10.15-11.00 Pickleball
11.00-14.00 Lounas - Ravintola Puhti,
14.00-15.30 Liikuntabingo
16.00-16.45 Vesijumppa + uinti
17.00-18.30 Päivällinen, ravintola Puhti

28.4.2027

07.00-09.30 Aamiainen
09.00-09.45 Leikkimieliset vierumäkikisailut ulkona
10.00-10.45 Kehonhuolto
11.00-14.00 Lounas ravintola Puhti, huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä
12.00-12.45 Kurssin päätös/palautteet