

VIERUMÄEN

# VIRKISTYSKURSSI SENIOREILLE

4.-7.5.2026/16.-19.11.2026

Tule mukaan hyvinvointikurssille Vierumäelle! Saat asiantuntevaa ohjausta liikkumisen aloittamiseen, motivaation vahvistamiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen – iästä riippumatta. Ohjelmassa on monipuolista liikuntaa, mukavaa yhdessäoloa ja täysihoito.

Kurssi on tarkoitettu vain OSJ:n jäsenille. Hinta 310 € / hlö sisältäen majoituksen, ruokailut ja ohjelman. Jäsenyys tarkistetaan vastaanotossa.



## ILMOITTAUTUMINEN, MAJOITUS JA AVAUS

Majoituskorttien nouto hotelli Fennadan vastaanotossa. Majoittumaan pääsette klo 15.00 alkaen. Huomioitahan tämän ensimmäisten tuntien liikuntavarustuksen osalta. Kurssin avaus Urheiluhallissa luentokaassa.

## OHJELMA

Esillä oleva ohjelma pyritään toteuttamaan sellaisenaan, yhdessä tai kahdessa ryhmässä, ryhmän koosta riippuen. Pienet aikataulumuutokset ovat mahdollisia. Päivitämme muutokset verkkosivun ohjelmaan aina mahdollisimman ajantasaisesti.

## RUOKAILUT

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

## Alustava ohjelma

### 4.5./ 16.11

15.00-16.00 Saapuminen alueelle ja majoittuminen  
16.00-16.30 Tervetuloinfo - Urheiluhalli  
16.30-18.00 Alueeseen tutustuminen ja historiakerros kävellen, sekä keppijumppa  
18.30-20.00 Päivällinen - Ravintola Puhti

### 5.5./17.11

7.00-9.30 Aamiainen  
9.30-11.00 Lihasoimaharjoitus kuntosalilla r1  
Terve Selkä treeni ja Footbic tasapainojumppa r2  
11.00-14.00 Lounas - Ravintola Puhti  
14.00-15.30 Lihasoimaharjoitus kuntosalilla r2  
Terve Selkä treeni ja Footbic tasapainojumppa r1  
16-16.45 Kehonhuolto  
17.00-18.30 Päivällinen - Ravintola Puhti  
19.00-20.30 Nuotioillanvietto Ilkankurun kota

### 6.5./18.11

7.00-9.30 Aamiainen  
9.30-10.15 Bodybow r1, Kävelykuntopiiri r2  
10.15-11.00 Bodybow r2, Kävelykuntopiiri r1  
11.00-14.00 Lounas - Ravintola Puhti,  
14.00-15.30 Pickleball ja heittopelit  
16.00-16.45 Vesiliikuntatuokio - Uimahalli  
17.00-18.30 Päivällinen - ravintola Puhti

### 7.5./19.11

7.00-9.30 Aamiainen  
9.00-9.45 Leikkimieliset vierumäkikisailut ulkona  
10.00-10.45 Kehonhuolto ja rentotoutus  
11.00-14.00 Lounas ravintola Puhti, huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä  
12.00-12.45 Kurssin päätös/palautteet - Urheiluhalli

**Kurssille ilmoittautuminen, lisätiedot ja paikan varaaminen**  
[https://vierumaki.fi/senioreiden\\_virkistyskurssi](https://vierumaki.fi/senioreiden_virkistyskurssi),  
myyntipalvelusta 0300 870870 tai [myynti@vierumaki.fi](mailto:myynti@vierumaki.fi)

