

Elämää sydänsairauden kanssa – teemana liikkuminen

Savon Sydänaalue ry / Kunnonpaikka 9.-11.11.2023

Torstai 9.11.	Perjantai 10.11.	Lauantai 11.11.
	Aamiainen klo 6.30 alkaen	Aamiainen klo 6.30 alkaen
Huom. Jokaiseen tapahtumaan tullaan liikuntavaatteissa.	Klo 9-10.30 Alkuverryttely, 6 minuutin kävelytesti, loppujäähdyttely	Klo 8 Aamunavausharjoitukset Kävelytestin tulokset
	Klo 9-11 Ravitsemusneuvonta -piste hotellin aula	Klo 9-10.30 Ulkoliikunta Sauvakävely ja sykkeet Pelit
	Klo 11 lounas	Klo 11 lounas ja huoneiden luovutus
Klo 12 tulolounas	Klo 12-13 Liikunnasta elämäntapa Klo 13-14 Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun Klo 14 välipala Klo 15-16 Ohjattu vesiliikunta	Klo 12 Palautekeskustelu Savon Sydänaalue Kunnonpaikka Klo 12.45 Kotiinlähtö
Kokoontuminen hotellin aulaan.		
Klo 13-15 Tervetuloa kurssille, aloitus Toiveet ja tavoitteet Savon Sydänaalue		
klo 14-15 Tutustuminen, talon esittely. Paino ja pituus. Fysioterapeutti Kunnonpaikka		
Klo 15-16 Huoneet ja välipala		
Klo 16-17 Liikunnan merkitys sydän- terveydelle	Klo 17-18.30 Valtimotaudin omahoito	
Klo 17-18.30 Valtimotaudin omahoito		
Klo 18.30 Päivällinen	Klo 17.15 Päivällinen	
Klo 19.15 Iltarentoutus ja venyttely	Klo 18.30 Kevyt lihasvenyttely ja iltarentoutus	
Klo 20-21 iltapala	Klo 20 iltapala	

