



Urheiluopisto Kisakeskus on ihanteellinen ympärivuotinen liikunnan keskus

Urheiluopisto Kisakeskus sijaitsee Raaseporissa, keskellä järvi- ja metsämaisemaa vain 12 km upeasta Fiskarsin ruukista.

Lähtöpäivänä ehdit vielä koukkaamaan lähialueen nähtävyyksien kautta. Lyhyen ajomatkan päässä on runsaasti koettavaa aina Fiskarsin ja Billnäsin ruukista, Mustion ja Raaseporin linnaan sekä upeita luontokohteita ja reittejä. Tutustu ja lue lisää:

www.visitraseborg.com



1.LÄHIJAKSO

KLO	1.PÄIVÄ	2.PÄIVÄ	3. PÄIVÄ	4.PÄIVÄ
Aamiainen		8.00-9.00	8.00-9.00	8.00-9.00
Aamupäivä	11.00 Saapuminen	<ul style="list-style-type: none"> 9.00-10.00 Koko kehon aamuvenyttely 10.00-11.00 Lajikokeilu: jousiammunta 11.00-12.00 Arvojen mukaisen elämän jana -ryhmäohjaus 	<ul style="list-style-type: none"> 09.00-10.00 Yksilöohjauksia, samaan aikaan muille lajikokeiluna pickleball 10.00-11.00 Yksilöohjauksia, samaan aikaan muille lajikokeiluna jättikanootit tai frisbeegolf 	<ul style="list-style-type: none"> 9.00-10.00 Yksilöohjauksia 10.00-11.00 Luonnossa vuodenajan mukaan: <ul style="list-style-type: none"> Sauvakävely luonnosta nauttien ja liikuntasuosituksia 1.jakson yhteenvedo ja etätehtävät Kotitehtävien ohjeistus ja 1. jakson päätös
Lounas	11.30-12.30	12.00-13.00	11.00-12.00	12.00-13.00 Huoneiden luovutus ja lounas
Iltapäivä	<ul style="list-style-type: none"> 13.00-15.00 Tervetuliaisinfo ja ryhmätoimintatehtävät 15.00-16.00 Elämäni arvot -ryhmäohjaus 16.00-17.00 Luontopolku/bingosuunnistus 17.00-18.00 Alkukartoitus 	<ul style="list-style-type: none"> 13.00-15.00 Luontopolku / bingosuunnistus 15.00-16.00 Terveyskäyttätymisanalyysi 16.00-18.00 Yksilöohjauksia, samaan aikaan muille lajikokeiluna sisäcurling 	<ul style="list-style-type: none"> 13.00-15.00 Yksilöohjauksia / Muut: Arvo- ja hyväksyntäpohjainen harjoitus 15.00-16.00 Yksilöohjauksia / Muut: Omiin arvoihin sitoutuminen 16.00-17.00 Yksilöohjauksia / Muut: Aistikävely 	Mukavaa kotimatkaa!
Päivällinen	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	
Iltana	19.00-20.00 Omatoimiset yhteiset pelailut	19.00-20.00 Omatoimiset yhteiset pelailut	19.00-20.00 Omatoimiset yhteiset pelailut	
Iltapala	20.00-21.30 Sauna on myös päällä!	20.00-21.00	20.00-21.00 Sauna on myös päällä!	

2. LÄHIJAKSO

KLO	1.PÄIVÄ	2.PÄIVÄ	3. PÄIVÄ
Aamiainen		8.00-9.00	8.00-9.00
Aamupäivä	11.30 Saapuminen	<ul style="list-style-type: none"> 9.00-12.00 Yksilöohjauksia, samaan aikaan käynnissä muilla: <ul style="list-style-type: none"> 9.00-10.00 Kevyttä aamuliikuntaa 10.00-12.00 Sisäsuunnistus + boccia 	<ul style="list-style-type: none"> 09.00-10.00 Liikuntaa ulkona vuodenajan mukaan, tunneliliikuminen ja esteiden tunnistaminen 10.00-11.00 Tässä hetkessä eläminen ja tietoisuustaidot + päiväkirjojen työstämistä 11.00-12.00 Hyvinvoinnin kulmakivet: uni ja ravinto
Lounas	11.30-13.30 Lounas ja yksilöohjauksia	12.00-13.00	12.00-13.00 Lounas ja huoneiden luovutus
Ilta	<ul style="list-style-type: none"> 13.30-14.00 Kuulumisia menneiltä kuukausilta ja tavoitteen tarkasteleminen 14.00-15.30 Yksilöohjauksia / Muut: Geokätköily 15.30-17.00 Havainnoiva minä vs. käsitetty minä -ryhmäohjaus 	<ul style="list-style-type: none"> 13.00-14.30 Luontoliikuntaa vuodenajan mukaan / Tankofutis tai viitepelit 14.30-15.30 Vesijumppaa pienryhmissä 15.30-16.15 Liikuntaan tai syömiseen liittyvien esteiden tunnistaminen 16.15-17.00 Tietoinen syöminen 	<ul style="list-style-type: none"> 13.00-14.00 Kotitehtävien ohjeistus ja toisen jakson päätös <p>Mukavaa kotimatkaa!</p>
Päivällinen	17.00-18.00	17.00-18.00	
Ilta	<ul style="list-style-type: none"> 18.00-19.00 Omatoiminen liikunta 	<ul style="list-style-type: none"> 18.30-19.30 Omatoimiset yhteiset pelailut 19.30-20.30 Rantasaunat päällä 	
Ilta	19.30-20.30	20.30-21.30	

3. LÄHIJAKSO

KLO	1.PÄIVÄ	2.PÄIVÄ	3. PÄIVÄ
Aamiainen		8.00-9.00	8.00-9.00
Aamupäivä	11.30 Saapuminen	<ul style="list-style-type: none"> 9.00-10.00 Liikuntaa toiveiden mukaan 10.00-12.00 Myötätunto ja toimivuuden ja joustavuuden tarkasteleminen 	<ul style="list-style-type: none"> 09.00-10.00 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen harjoitus 10.00-11.00 Muutosprosessin reflektointi ja tulevaisuuden tukipilarit 11.15-12.00 Arkinen lihaskuntoharjoitus kävelyपालautuksella
Lounas	11.30-13.30 Lounas ja yksilöohjauksia	12.00-13.00	12.00-13.00 Lounas ja huoneiden luovutus
Ilta	<ul style="list-style-type: none"> 13.30-15.30 Kuulumisia menneiltä kuukausilta: <ul style="list-style-type: none"> havainnointi, oma asiantuntijuus ja motivointi ajankäytön haasteiden tunnistaminen hyväksyntä 15.30-17.00 Yksilöohjauksia / Muut: lumikenkäily tai kuntosali 15.30-17.00 Havainnoiva minä vs. käsitetty minä -ryhmäohjaus 	<ul style="list-style-type: none"> 13.00-16.00 Yksilöohjauksia / Muut: luontoliikuntaa vuodenajan mukaan 16.00-17.00 Rennot ryhmäkisailut 	<ul style="list-style-type: none"> 13.00-14.00 Yhteenveto kurssin teemoista ja katseet eteenpäin <p>Mukavaa kotimatkaa!</p>
Päivällinen	17.00-18.00	17.00-18.00	
Ilta	<ul style="list-style-type: none"> 18.00-19.30 Omatoimista liikuntaa toiveiden mukaan 	<ul style="list-style-type: none"> 18.00-19.30 Omatoimiset yhteiset pelailut 	
Ilta	19.30-21.00 Sauna päällä myös!	20.30-21.30	

