



Eläkeläisten kuntokurssi 21.-25.9.2026

Maanantai 21.9.

15.00-16.00	Avausinfo	Iso-Pöly (Pallohalli)
16.15-17.30	Sauvakävelyä	Lähtö pihakentältä
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
19.30-20.30	Kehonhuolto	Telinesali

Tiistai 22.9.

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
8.30-12.00	Kuntotestit (inbody,pp-ergometri, lihaskunto)	Testiasema (Snowpolis)
11.00-14.00	Lounas	Olas
14.30-16.00	Frisbeegolf	Lähtö pihakentältä
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
19.00-20.00	Bingo	Iso-Pöly

Keskiviikko 23.9.

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
8.30-9.30	Testipalaute-luento	Iso-Pöly
10.00-11.30	Sykeseurantalenkki sauvakävellen	Lähtö pihakentältä
11.00-14.00	Lounas	Olas
14.00-16.00	Kuntosali	Vuokatti Areena
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
18.00-22.00	Rantasaunat	Iso- ja Pikku-Eikka

Torstai 24.9.

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
9.00-11.00	Vaellus Vuokatinvaaralla	Lähtö pihakentältä
11.00-14.00	Lounas	Olas
13.30-14.30	Vesijumppa	Vuokatti Areena



16.00-17.00	Foam roller ja rentoutus	Telinesali
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
Perjantai 25.9.		
7.00-	Aamiainen	Olas
9.00-10.30	Yhteinen aamureippailu	Lähtö pihakentältä
11.00-	Päätös ja lounas	Rönkkö

Pidätämme oikeudet muutoksiin ohjelmassa!

Tervetuloa Eläkeläisten Liikuntapäiville Vuokatti Sportille!

Tässä hieman etukäteistietoa liikuntapäivistä:

Vastaanotto

Vastaanotto sijaitsee Vuokatti Sportin päärakennuksen ravintola-aulassa. Vastaanotto on auki päivittäin klo 7-21.

Majoitus

Sisäänkirjautuminen tapahtuu Vuokatti Sportin vastaanotossa. Virallinen sisäänkirjautumisaika on klo 16.00, mutta jos huone/huoneisto on siivottu ja vapaa, niin sen saa käyttöön aiemminkin.

Kaikissa huoneissa on vuode-vaatteet/liinavaatteet ja pyyhkeet, jääkaappi, tv ja mukavuudet. Ota mukaan henkilökohtaiset hygieniatuotteet sekä mahdolliset lääkkeet.

Lemmikin sallivia majoituksia meillä on todella vähän, eli varmistathan lemmikimajoitusmahdollisuuden hyvissä ajoin myyntipalvelustamme. Lemmikkimaksu on 50€/viipymä ja maksetaan täällä Vuokatissa.

Ohjelma

Liitteenä alustava ohjelma. Lopullisen ohjelman saatte infotilaisuudessa. Infotilaisuudessa käydään läpi tarkemmin viikon kulku ja yleisiä ohjeita liikuntapäiviin liittyen. Liikuntapäivien päästöstilaisuudessa on varattu aikaa kurssipalautteen antamiseen. Jos et pääse päätöstilaisuuteen, voit täyttää palautelomakkeen Vuokatti Sportin nettisivuilta: www.vuokattisport.fi/asiakaspalaute/ → Eläkeläisten liikuntapäivät.



Kuntotesteihin sisältyvät seuraavat testit: Inbody-kehonkoostumusmittaus, pp-ergometri ja puristusvoima - sekä liikkuvuustestejä

- Kehonkoostumusmittauksessa selviää tietoa mm. lihas- ja rasvamassan määristä ja jakautumisesta kehossa ja nestetasapainosta. Näillä tiedoilla voidaan vaikuttaa esimerkiksi oman liikkumisen ja ravitsemuksen suunnittelussa.
- Pp-ergometritesti on kestävyyskuntoa mittaava testi. Siinä pyöräillään yhtäjaksoisesti kuorman noustessa kahden minuutin välein. Testi tehdään ns. submaksimaalisena, eli pyöräillään siihen asti, kunnes hengitys alkaa selkeästi kiihtymään. Poljetun tuloksen perusteella saadaan arvio maksimaalisesta hapenkulutuksesta sekä voidaan päätellä sykerajoja eri harjoitustehoille.

Kaikkeen ohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista, joten halutessasi voit vaihtaa ohjatut aktiviteettimme omatoimiseen tekemiseen. Vaihtoehtoista tekemistä löytyy mm seuraavat:

- Pallohallin kuntosali on käytössä maksutta joka päivä klo 7-21.
- Opiston pihapiirissä sijaitsevalta Vuokatti Areenalta löytyy mm. palloiluhalli (esim. padel, pingis ja sulkapallo), uimahalli ja virtuaalijumppasali. Jumppasalin ja kenttien vuokraaminen tapahtuu omakustanteisesti Vuokatti Areenan lipunmyynnistä tai osoitteesta www.vuokattiareena.fi. Mailat voi vuokrata Vuokatti Areenan lipunmyynnistä.
- Uimahallin aukioloajat löytyvät osoitteesta www.vuokattiareena.fi. Uimahallin eläkeläislipun hinta on 4e.
- Katinkullasta (n. 4km Vuokatti Sportilta) löytyy mm. kylpylä, keilahalli, golf-kenttä.
- Ulkoilumaastoja Sotkamon alueella ovat mm. Vuokatinvaara, Hiukka ja Naapurinvaara.

Ruokailut

Liikuntapäiväpakettiin kuuluu täysihoitoruokailut tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen. Pakettiin kuuluvat ruokailut ovat tarjolla Ravintola O'laksessa seuraavasti: aamiainen klo 7-10, lounas klo 11-14 ja päivällinen klo 17-20.

Ilmoittautumislomakkeeseen merkityt erityisruokavaliot/ruoka-aineallergiat on ilmoitettu ravintolaamme ennakkoon.

Varustus

Mukaan kannattaa varata sekä ulko- että sisäliikuntaan sopivat varusteet, esim. sisäliikuntakengät ja juomapullo. Jos sinulla on sykevyö- ja mittari, ota ne mukaasi. Tarvittaessa ne saat myös meiltä lainaksi niihin aktiviteetteihin, joissa niitä tarvitsee.

Hotellisauna

Hotellisaunat ovat käytettävissä päivittäin klo 18-22. Vuokatti Sport sijaitsee Särkisen järven rannalla, joten uimaan pääsee suoraan hotellin saunasta.

Sijainti

Vuokatti Sport sijaitsee Sotkamon kunnassa Vuokatin rinteiden juurella. Sotkamoon on matkaa 7 km ja Kajaaniin 35 km. Lähin rautatieasema on Kajaanissa. Rautatieasemalta pääsee Vuokatti Sportille bussilla, jonka aikataulut löytyvät Matkahuollon sivuilta osoitteesta www.matkahuolto.fi. Lentokenttä sijaitsee Kajaanissa, Paltaniemellä.



Ajo-ohjeet

Anna MÄÄRÄNPÄÄN OSOITTEEKSI: Opistontie 4, Vuokatti.

Etäisyyksiä:

- Ruokakauppa Vuokatin K-Supermarket noin 1.5km
- Vuokatin apteekki noin 1.5km
- Terveyskeskus Sotkamossa noin 7km
- Kajaanin keskussairaala noin 35km

Urheiluliikkeitä ja hyvinvointipalveluita on lähistöllä useita. Ostosmahdollisuuksia löytyy lisää Sotkamon keskustassa noin 7km:n päässä. Lisää koko Vuokatin alueen tapahtumista ja aktiviteeteista löytyy www.vuokatti.fi -sivuilta.

Muuta

Asiakas vastaa itse vakuutusturvastaan.

Lisätietoja saatte myyntipalvelustamme arkisin klo 8-16 soittamalla numeroon 08 6191 500 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen myyntipalvelu@vuokattisport.fi.

TERVETULOA LIIKUNTAPÄIVILLE!