

ZDRAVSTVENO-PREVENTIVNI PROGRAMI V SREDIŠČU VITALIS

1. DVODNEVNI ZDRAVSTVENO- PREVENTIVNI PROGRAM

1. DAN:

URA	PROGRAM
8. 00–8.40	Prihod, namestitev v sobe, zajtrk
8.45–9.00	Predstavitve programa in namen vsebin s strani delavca zdravstvene stroke
9.00–10.20	Meritve, razgovori z zdravstvenim in športnim delavcem, osebni načrt za ohranjanje zdravja
10.30–11.00	Delavnica o bolečinah spodnjega dela hrbta
	- za skupino izvršilnih delavcev – pravilno gibanje in razbremenjevanje
	- za pretežno sedeče poklice – pravilno sedenje, razgibavanje in aktivni odmori
	- za ostale – pravilno gibanje, krepitev in raztezanje
11.10–11.55	Skupinska vadba za zdravo hrbtenico
12.00–13.00	Kosilo
13.00–16.00	Sprostitev: savna/medicinska pedikura /masaža
16.00	Malica
16.30	Odhod v Vodno mesto Atlantis

17.00-20.00 –obisk Vodnega mesta Atlantis ter večerja v pivnici in pivovarni Kratochwill

- **(ODHOD Z AVTOBUSKOM IZ PARKIRIŠČA VITALIS OB 16:30)**
- **KOPANJE V TERMALNEM TEMPLJU VODNEGA MESTA ATLANTIS OB 17.00**
- **VEČERJA V RESTAVRACIJI OB 20.15**

2. DAN:

URA	PROGRAM
8.00–8.30	Zajtrk
8.30–9.30	Delavnica o prehrani in uvajanje sprememb
10.00–11.00	Spinning + funkcionalna vadba
11.10–11.55	Pilates in sproščanje z dihalnimi vajami
12.00–12.30	Tuširanje in praznjenje sob
12.30-13.00	Kosilo
13.00–15.00	Sprostitev: savna/medicinska pedikura /masaža
15.00	Zaključek in odhod domov

2. DVODNEVNI PROGRAM ZA OBVLADOVANJE STRESA IN UČENJA SPROSTITVENIH TEHNIK

1. DAN:

URA	PROGRAM
8. 00–8.40	Prihod, namestitev v sobe, zajtrk
8.45–9.00	Kratka predstavitve programa (urnika in vsebine, trenerjev)

9.00–10.00	Meritve telesne sestave
10.00-13.00	Masaža/savna
13.00 -14.00	Kosilo
14.00–15.00	Kako omejiti stres in izgorelost s pravo prehrano in gibanjem
15.00–15.30	Zdrav prigrizek
15.30	Odhod v Vodno mesto Atlantis

16.00-19.00 – obisk Vodnega mesta Atlantis ter večerja v pivnici in pivovarni Kratochwill

- Odhod z avtobusom iz parkirišča Vitalis ob 15:30
- Kopanje v termalnem templju vodnega mesta Atlantis ob 16.00
- Večerja v restavraciji Kratochwill ob 19.30, druženje, povratek v središče Vitalis s taksijem

Nočitev v prenovljenih sobah Središča Vitalis.

2. DAN:

URA	PROGRAM
8.00–9.00	Zajtrk
9.00-10.45	Telesne vaje: Antistresni jutranji ritual
10.00-11.00	Predavanje o obvladovanju stresa
11.00– 12.00	Delavnica tehnike sproščanja
12.00-13.00	Razlaga rezultatov meritev telesne sestave in prehranskih navad
13.00-14.00	Kosilo
14.00-16.00	Masaža/savna
16.00	Zaključek in odhod domov

3. ENODNEVNI ZDRAVSTVENO-PREVENTIVNI PROGRAM V SREDIŠČU VITALIS

URA	ENODNEVNI PROGRAM
7.45-8.15	Prihod, zajtrk
8.15-8.30	Predstavitve programa s strani delavca zdravstvene stroke
8.30-9.15	Meritve in razgovori s strokovnjaki s področja zdravstva in športa
9.30-10.15	Delavnica o zdravi prehrani
10.30-11.15	Skupinska vadba za zdravo hrbtenico
11.15-12.00	Funkcionalna vadba
12.00-12.45	Predstavitve in izvajanje tehnik sproščanja
13.00	Kosilo
13.45-15.30	Masaža in savna
16.00	Malica, zaključek in odhod domov

Ekipe Središča Vitalis