

Työyhteisön tarpeeseen räätälöity



Matka työhyvinvointiin



- Työssä jaksaminen
- Työstä palautuminen
- Terveystilan kohentuminen
- Työyhteisön ryhmähenki
- Vireystason kasvaminen
- Yhdessä voimaantuminen

Pienryhmien tyhy-paketit (6-14 hlöä)



ALKUTESTIT

KUNNONKOHOTUSKAMPANJALLE

- Starttipalaveri
- Kehonkoostumusmittaus ja ryhmäpalaute
- Lämmittelyt ja lihaskuntotesti
- Ohjattu venyttely
- Sis. proteiinijuoman ja kivennäisveden

HINTA 53 € / hlö, kesto 3, 5 h



STARTTIPAKETTI LIIKUNTAAN

- Starttipalaveri
- Kehonkoostumusmittaus ja ryhmäpalaute
- Ohjattu kuntopiiri
- Ohjattu vesijumppa
- Sis. laadukkaan juomapullon, HartSport-juomaa, proteiiniapatukan

HINTA 63 € / hlö, kesto 3 h



VIRKEYTTÄ ARKEEN

- Starttipalaveri
- Ohjattu kuntopiiri
- Uinti ja rentouttavat porehieronnat
- Ohjattu venyttely / kehonhuolto
- Sis. laadukkaan juomapullon, HartSport-juomaa, proteiiniapatukan

HINTA 43 € / hlö, kesto 3 h



VOI HYVIN -ILTAPÄIVÄ

- Starttipalaveri
- Ohjattu jooga / syvävenyttely
- Uinti ja rentouttavat porehieronnat
- Sis. kahvin, kahvipullan ja virvoitusjuoman

HINTA 35 € / hlö, kesto 3 h



VOIMAANNUTAANYHDESSÄ

- Hohtokeilaus
- Sulkapallo
- Sis. kahvin, sämpylän ja virvoitusjuoman

HINTA 29 € / hlö, kesto 2,5 h

Isompien ryhmien tyhy-paketit (yli 14 hlöä)



HYVINVOINTIPÄIVÄ

“Resepti terveyteen” -luento

- Yleiset sairastavuudet, miksi tähän on tultu
- Liikunnan riittämättömyys, mihin se johtaa
- Ravintotottumusten sudenkuopat
- Miten kehon toiminnot saadaan tasapainoon
- Tutustumista hyvinvointitesteihin ja -mittauksiin
- Sis. hedelmäsalaattia ja pähkinöitä, teetä ja kahvia, ruisleipää
- Uinti ja kuntosali

Kesto 3 h, PYYDÄ TARJOUS!



VIRKEYTTÄ VEDESTÄ

- Starttipalaveri
- Ohjattu vesijumppa
- Vesirentoutus
- Uinti ja rentouttavat porehieronnat
- Sis. kivennäisveden, kahvin ja suolapalan

Kesto 3 h, PYYDÄ TARJOUS!

Liikuntalajit tutuksi

Tervetuloa viettämään liikunnallista hyvinvointipäivää työ- tai harrasteporukalla monipuolisten liikuntalajiemme parissa. Räätelöimme juuri teille sopivan TYHY-päivän!
Ota yhteyttä: majju.lehtela@raahe.fi tai 044 796 1238.

Voit myös kutsua liikunta-alan ammattilaisemme työpaikallenne. Selvitämme yhdessä kanssanne työn fyysiset kuormitustekijät ja niihin sopivat liikunnalliset toimet.
Ota yhteyttä: Arto Tuomaala, p. 08 221 473 (valvomo)

PALVELUMME RYHMILLE:

- Uinti ja rentouttavat porehieronnat
- Kylmävesikylvyt, höyrysaunat
- Allasjumppa
- Allas-Lavis
- Ohjattu vesirentoutus
- Uinnin alkeis- ja tekniikkaopetukset
- Rentouttava jooga / syvävenytykset (max. 20 hlöä)
- Kuntosali
- Kuntosalin laiteohjaus
- Ohjattu kuntopiiri tai lihaskuntotestaus
- Ohjattu venyttely ja kehonhuolto
- Kahvakuulailu ArinaAreenalla
- Fatbike-maastopyöräilyä yhteistyössä Botnia Outdoorin kanssa
- Tanita-kehonkoostumusmittaus
- PP-Ergo, kestävyyskunnan testaus
- Firstbeat-hyvinvointianalyysi
- Keilaus
- Hohtokeilaus, myös yksityistilaisuudet
- Salibandy
- Lentopallo
- Sulkapallo
- Tennis
- Tarjoilut kokoustilaan tai kahvihetki kahviossamme
- Omat tiimipalaverinne ja koulutukset viihtyisässä kokoustilassamme (max. 20 hlöä)
- Liikuntatilojemme ja palvelujemme esittely

