

TYKY-palvelut & valmispaketit

Satsaa hyvinvointiin ja henkilökuntasi voi paremmin!

Yrityksen henkilökunnan hyvinvointiin kannattaa panostaa ennaltaehkäisevästi: tällöin yrityksen ei tarvitse varat tuplasti aikaa ja rahaa sairauksien hoitoon tulevaisuudessa. Tämän päivän menestyneimmät yritykset ovat ymmärtäneet tämän ja tukevat mielellään henkilökuntansa treeniä.

Ajatus on oikeastaan aika yksinkertainen: hyvinvoiva henkilö suoriutuu työtehtävistään paremmin. Myös työpaikan tunnelma parantuu pirteistä ja iloisista ihmisistä. On tieteellisesti tutkittu että treeni lisää sekä virkeyttä että luo positiivisemmän mielen!

Sports Gymin liikuntakeskuksen kautta yritykset voivat tukea henkilökuntansa treeniä, ja tämän lisäksi myös järjestää räätälöityjä TYKY-päiviä. Tapahtumat voivat sisältää sekä treeniä toivotussa muodossa että luentoja. Koulutettu henkilökuntamme tarjoaa laajan valikoiman teemoja. Miltä kuulostaa päivä täynnä treenejä ja vinkkejä terveellisistä elintavoista?

Paketit soveltuvat hyvin myös esim. Kaveriporukoille, polttareille, synttäreille ja muihin tapahtumiin.

1. Energiaa arkeen*

- Luento: Syö itsellesi enemmän energiaa arkeen
- Hikisempi/liikunnallisempi ryhmäliikuntatunti osallistujien tason ja toiveiden mukaan
- Rentouttava/huoltava ryhmäliikuntatunti osallistujien tason ja toiveiden mukaan
- FAQ-hetki: vastauksia treeni- ja ravintokysymyksiisi
- Kevyt ja terveellinen välipala

Hinta: 399€ (max 15 henkilölle) 449€ (max 30 henkilölle)

2. PT-treenit*

- Tekniikkatreenit ja tavallisimpien liikkeiden läpikäynti
- Kuntopiiri-tyyppinen harjoittelu
- FAQ-hetki: vastauksia treeni- ja ravintokysymyksiisi
- Kevyt ja terveellinen välipala

Hinta: 299€ (max 15 henkilölle) 349€ (max 30 henkilölle)

3. Ryhmäliikuntatunti*

- Valitsemanne tunti 99€/h
- Kevyt ja terveellinen välipala 5€/henkilö

*Kaikki paketit voidaan räätälöidä toiveiden mukaan

PT-palvelut yrityksille ja ryhmille

Haasta työntekijäsi huolehtimaan itsestään!

PT-palvelut yrityksille ja ryhmille sovelletaan yrityksen varojen ja mahdollisuuksien mukaan. Voitte tarjota henkilökunnalle esim. henkilökohtaisia treenikertoja, tai haastaa leikkimieliseen kilpailuun jossa jokainen parantaa terveyttään parhaansa mukaan. Treenit voidaan myös täydentää luennoilla.

Esimerkkipaketti:

- Kuntotesti + mittaus Tanita-vaa'alla
- Kaksi seurantamittausta: 6kk välein
- Luento: Syö itsellesi enemmän energiaa arkeen
- 1 henkilökohtainen tapaaminen/alainen
- 5 yhteistä treenikertaa
- FAQ-hetki jokaisen yhteisen treenikerran jälkeen: vastauksia miettimiisi treeni- ja ravintokysymyksiin

PYYDÄ TARJOUSTA!

Treenit voidaan toteuttaa joko Sports Gymin tai yrityksen tiloissa, tai ulkona.