

SANTA SPORT

DUUNARI TYÖKUNTOON 2016!

Duunari Työkuntoon 2016! on Santasportin työhyvinvointikokonaisuus, jossa lähestytään työssä jaksamista simppeillä tavalla työntekijän arjen hyvinvoinnin kautta.

Tavoitteena on saada aikaan työntekijälle laadullisesti parempi arki, josta myös työnantaja saa osansa.

Duunari Työkuntoon 2016! -ohjelma koostuu 10 ryhmätapaamisesta oma-ohjaajan/-ohjaajien kanssa Santasportissa. Tapaamiset aloitetaan ensin kuukauden intensiivisellä jaksolla viikoittain ja sen jälkeen kokoonnutaan joka toinen viikko. Tapaamisten pituus on pääsääntöisesti 2h/kerta.

Hucosport -liikkujan profiilin avulla selvitetään jokaisen osallistujan kohdalla mikä motivoi juuri häntä liikkumaan ja miten motivaatiota pidetään yllä.

HINTA 240 EUR
HLÖ

sis. ohjatut tapaamiset 10 krt oheisella sisällöllä, ohjelmissa tarvittavat välineet (ei vaatetusta), Hucosport -liikkuja-profiilin, etäsparrauksen tapaamiskertojen välillä.

Duunari Työkuntoon -kokonaisuuteen kerätään osallistujia eri yrityksistä, joten myös yksittäinen työntekijä voi lähteä mukaan.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

3.1.2016 mennessä:

juulia.poikela@santasport.fi / puh. 020 798 4293



tasapaino

motivaatio

energia

oma-aika



Oivalluksia,
ajatuksia ja
vinkkejä
energisempään
arkeen!



Balanssia elämään
yksinkertaisten
perusasioiden kautta.



Löydä
itsellesi uusi
laji tai innostu
uudestaan
"vanhasta
tutusta!"



Oman ajan ottaminen
ja sen tärkeyden
näkeminen.

DUUNARI TYÖKUNTOON 2016! – OHJELMA Torstaisin klo 15-17 (aloitus vkolla 3)

VKO 3.

Starttipäivä! Muutos ja motivaatio & kuntonyrkkeily

VKO 4.

Millainen liikkuja olen?
Hucosport-profiilin avaus & vetreyttä varten

VKO 5.

Tietoisku:
Terveystieteitä tavaksi ja sykettä elämään & sisäpyöräily

VKO 6.

Tietoisku: Ravinto 1 & lihaskuntoharjoitus

VKO 8.

Tietoisku: Terve selkä & selkäkoulu

VKO 10.

Kahvakuula & kehonhuolto

VKO 12.

Tietoisku:
Hyvinvoiva minä & kehonhuolto ja rentoutus

VKO 14.

Tietoisku:
Ravinto 2 & lihaskuntoharjoitus

VKO 16.

Pallopelit & venyttely

VKO 18.

Lumikenkäily Ounasvaaralla
& nokipannukahvit