

Syysliikuntatapahtumassa Rokualla 2013

Syysliikuntatapahtuma toi jälleen itellalaiset liikkumaan ja nauttimaan kauniista syysluonnosta Rokualla. Lähes 300 osallistujaa innostanut tapahtuma tarjosi jokaiselle jotakin. Liikuntalajeissa oli paljon valinnanvaraa vaihdellen vaativammasta 19 kilometrin vaelluksesta keskivartaloa tehostavaan Rokua Coreen sekä lihaskuntoa huoltavaan Kanki Pumppiin. Rentoutumista tarjosi puolestaan mm. kalastus, venyttely sekä Rokua Spa.

Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu myös tärkeänä osana ravinto, joten Rokualla oli tarjolla osallistujille terveellistä ja monipuolista ruokaa. Ruokalistas oli suunniteltu urheilijoille sopiviksi, joten buffetpöydissä oli proteiinipitoista lihaa ja kalaa, sekä paljon värikkäitä vihanneksia kevyitä jälkiruokia unohtamatta. Illalla osallistujat pääsivät laittamaan jalalla koreasti bilebändi Flipperin tahtiin.



Sunnuntaiamuna ohjelmassa oli vielä Kari Väänäsen luento, jossa tunnettu näyttelijäohjaaja kertoi mietteitään työn mielekkyyden ja luovuuden vaikutuksesta työhyvinvointiin. Hän painotti myös rutiinien rikkomisen tärkeyttä työssä jaksamisessa. Rokuan syysliikuntapäivät olivat onnistuneet ja ehdottomasti rikkoivat rutiineja tuomalla itellalaiset yhteen ja nauttimaan liikunnasta.

