

TULES HYVINVOINTIVALMENNUS

by Vuokatti Sport

TERVETULOA VUOKATTI SPORTIN VALMENNUKSEEN

Valmennuksemme tarjoaa teille avaimet edistäkseen kokonaisvaltaisesti työhyvinvointiasi. Työhyvinvointia ei voida mitata pelkästään kuntotestein vaan se sisältää paljon muutakin. Työhyvinvointi on kunnon kohottamista, suunnittelukykyä, oman elämän hallintaa, stressinsietokykyä, oikein syömistä ja paljon muuta - sillä jokaisen hyvinvointi rakentuu yksilöllisesti. Kun ihminen voi hyvin - hänellä on kyky olla luova ja tuottaa tulosta.

*“Kuvittele paras versio itsestäsi
ja ala elämään sen mukaan”*

Elämän stressitilanteet laskevat työhyvinvointia ja heikentävät suorituskykyä. Päätösten tekeminen, läsnäolo ja paikallaan pysyminen muuttuvat hankalaksi. Siksi hyvinvoinnin tasona 'Ihan Ok' ei riitä, vaan yrityksellä ja yksilöllä tulee olla kunnianhimoa tavoitella parasta mahdollista hyvinvointia. Tällöin suorituskyky ei laske stressaavissa tilanteissa allimmille hyvinvoinnin tasolle.



“Monipuolisin ympäri vuoden”



AKTIIVISEN HEIMON KOTI

Rentous syntyy sekä liikkeestä, että rauhasta. Arki jää jälkeesi luonnossa, laduilla ja seikkailuissa. Se unohtuu kuntosalin nurkkaan ja veden virkistävään syleilyyn, saunan pukuhuoneeseen ja ravintolan puheensorinaan.

Kainuun idyllisissä luontomaisemissa, Vuokatin laskettelurinteiden kupeessa lepäävä Resort on Vuokatin Urheiluopiston perimästä rakentunut uudenvuokattiainen lomakeskus aktiivista ja tavoitteellista liikuntaa harrastaville.

Vuokatti Sport Resortissa perheen yhdessä tekeminen, ilo ja hauskuus sytyttävät uusiin liikuntaharrastuksiin. Luonto, hiihtoladut ja harrasteet ovat lomailijoiden tavoitettavissa heti ovelta. Tekemisen lomassa nautitaan maittava lounas Vuokatin parhaasta noutopöydästä ja illalla aktiivisen päivän päätteeksi kipaistaan rantasaunan löylyihin. Olympic Training Center – statuksen ansiosta Vuokatti Sport Resortin liikuntapaikkoja kehitetään jatkuvasti kansainvälisten huippu-urheilijoiden toiveiden ja vaatimusten mukaisesti. Siksi erilainen laji- ja oheisharjoittelu on mahdollista ympärivuotisesti huippulaatuisissa oloissa.

Puitteiden lisäksi tarjolla on korkeatasoista tietoa. Jyväskylän Yliopiston Liikuntateknologiayksikkö sekä valmentajia, hierojia ja ravitsemusammattilaisia kouluttava Sport Academy tekevät Vuokatti Sportista liikuntaan liittyvän tiedon hermokeskuksen. Sen osaamisesta ja palveluista voivat nyt nauttia niin aktiiviharrastajat kuin kansainväliset huiput.



TULES HYVINVOINTIVALMENNUS

20-24.4.2020

Päivä 1

Saapuminen

15.00 – 15.30 Kurssin avaus

15.30 – 17.00 Alueeseen tutustuminen ja ryhmäytyminen geokätköille

17.00 – 20.00 Päivällinen

Päivä 2

07.00 – 08.30 Aamiainen

08.30 – 09.30 "Väsyneestä Virkeäksi" – hyvinvointi työpaja

10.00 – 12.00 Terveystestipatteristo
Polkupyöräergometritesti
Laturi energiatesti
Inbody-mittaus

12.00 – 13.00 Lounas

13.00 – 14.00 Lihaskuntoharjoittelu tutuksi

15.00 – 16.00 Palauttavaa vesiliikuntaa

17.00 – 20.00 Päivällinen

Päivä 3

07.00 – 08.30 Aamiainen

08.30 – 09.15 Tietoisku: "Testipalaute ja liikunnan vaikutukset terveyskuntoon"

09.15 – 10.00 Tietoisku: "Sykemittari tutuksi"

10.30 – 12.00 Sykeseurantalenkki luonnossa

12.00 – 13.30 Lounas

14.00 – 15.30 Tietoisku ja työpaja: "Motivaation kulmakivet"

16.00 – 17.00 Rentouttavaa kehonhuoltoa ja hengitysharjoittelu

17.00 – 20.00 Päivällinen

Päivä 4

07.00 – 08.30 Aamiainen

08.30 – 15.00 Vaarojen valloitus, Retkipäivä luonnossa

16.00 – 17.00 Tietoisku ja työpaja: "Stressin- ja arjenhallinta"

17.00 – 20.00 Päivällinen

18.00 – 21.00 Rantasaunat ja järviuinti (omatoiminen)

Päivä 5

07.30 – 08.30 Virkistävä aamujooga

08.30 – 09.30 Aamiainen

09.45 – 11.00 Henkilökohtaisen terveystestipatteriston työstäminen ja keskustelut

11.00 – 11.30 Kurssin päätös ja palautteenantotilaisuus

11.30 – 14.00 Lounas

12.00 Huoneiden luovutus

Ryhmäliikuntakalenterin mukaisille tunneille on vapaa pääsy.

Lisäksi kuntosali on auki päivittäin klo 6-22.

*Pidätämme oikeudet muutoksiin



SEURANTA JAKSO

9-11.10.2020

Päivä 1

Saapuminen

10.00 – 12.30 Kurssin avaus ja lounas

13.00 – 15.00 Terveystieteen seuranta-testit

Polkupyöräergometri testi

Laturi energiatesti

Inbody-mittaus

15.30 – 17.00 Palauttavaa vesiliikuntaa

17.00 – 20.00 Päivällinen

Päivä 2

07.00 – 08.30 Aamiainen

08.30 – 09.30 Testipalaute

10.00 – 12.30 Vaarojen valloitus, Retkipäivä luonnossa

12.30 – 14.00 Lounas

14.00 – 16.00 Henkilökohtaisen terveystieteen ohjelman päivittäminen ja keskustelut

17.00 – 18.00 Päivällinen

19.00 – 20.30 Rantasaunat ja avantouinti (omatoiminen)

Päivä 3

07.00 – 08.30 Aamiainen

08.30 – 09.30 Kurssilaisten toiveiden mukaista liikuntaa

10.00 – 11.30 Kurssin päätös ja kehonhuolto/loppurentoutus

11.30 – 14.00 Lounas

12.00 Huoneiden luovutus

Ryhmäliikuntakalenterin mukaisille tunneille on vapaa pääsy.

Lisäksi kuntosali on auki päivittäin klo 6-22.

*Pidätämme oikeudet muutoksiin

Ryhmäliikuntaa kaikille

*Oletko
rauhallisen
vai tehokkaan
menon
ystävä?
Löydät
taatusti oman
lajisi!*



Kurkkaa kalenteriin
vuokattisport.fi/ryhmaliikunta

Kiinnostaako muut kurssit?

Meidän asiakkaana sinulla on mahdollisuus ostaa palveluitamme ja osallistua kursseilleme asiakasetu-hintaan! Meillä käy Suomen parhaita luennoitsijoita ja vaikuttajia pitämässä eri teemoilla viikonloppuja ja täällä on hiihtotähtien lisäksi nähty muun muassa Kaisa ja Joni Jaakkola, Janni Hussi sekä Mia Jokiniiva.

Tarjoamme lisäksi myös Vuokatin laajimman ryhmäliikuntatarjonnan. Tarjoamme sekä kansainvälisiä konseptitunteja, että runsaasti talon omia tunteja, joista varmasti löydät omat suosikkisi, olit sitten rauhallisen tai tehokkaan menon ystävä. Ryhmäliikuntakalenteri uudistuu neljä kertaa vuodessa ja tuntitarjontaa uudistetaan säännöllisesti. Huolehdimme siitä, että viihdyt tunneillamme ja treenaaminen on tehokasta sekä turvallista.

Muut asiakasedut valmennuksen ajaksi

- kuukausikortti -20 %
- 10-kerran kortti -20 %
- kausikortti -20 %
- kurssin ulkopuoliset pt-tapaamiset 50,- (ohv 60,-)
- hyvinvointilomista ja – kurseista -10 %

Kurssitarjontamme löydät helpoiten Vuokatti Sportin verkkosivuilta ajan-kohtaisten tiedotteiden tai kalenterin alta.



Kursseilla on mahdollisuus majoittua täyshoidolla, jolloin sinulla on mahdollisuus ottaa täys irttiotto arjesta. Ota mahdollisuudesta kaikki irti.

FAQ



JÄIKÖ KYSYTTÄVÄÄ?

Vuokatti Sport Resort

ma-pe 7-22

puh. 08 61 911

› sporthotel@vuokattisport.fi

Myyntipalvelu

ma-pe 8-16

Puh. 08 6191 500

› myyntipalvelu@vuokattisport.fi

1

MIHIN TULEN KUN SAAVUN PERILLE?

Päärakennuksen kabinetissa pidämme kurssin avauksen

Aloitamme kurssin yhteisellä avauksella päärakennuksen kabinetissa, joka sijaitsee ravintolan yhteydessä. Avauksessa katsomme läpi kurssin rakennetta ja tutustumme paikkoihin kuin myös toisiimme. Vastaanoton henkilökunta ohjaa sinut oikeaan paikkaan, mikäli et löydä perille.

3

MISSÄ RUOKAILEMME?

Ravintola O'laksessa

Ruokailemme ruokailuajojen puitteissa Ravintola O'laksessa, joka sijaitsee päärakennuksessamme. Ilmoitathan mahdollisimman pian ruoka-aineallergiat myyntipalveluun

myyntipalvelu@vuokattisport.fi tai viimeistään vastaanottoon hotelliin tullessanne.

2

MITEN TULEE PUKEUTUA KURSSILLE?

Kevyt liikuntavarustus sekä sään kestävä vaatteet

Kuntotesteihin tulee varata kevyt sisäliikuntavarustus, sisätiloihin soveltuvat treenikengät ja juomapullo sekä pikkupyyhe. Muihin liikuntaosioihin kannattaa varautua sään ja aktiviteetin mukaan.

4

MISTÄ ILMOITTAUDUN KURSSILLE?

Sähköisen haun kautta

Postikonsernin työhyvinvointisäätiön nettisivuilta löytyy tarkat hakuohjeet <http://tyohyvinvointisaatio.fi/kuntoremontit/>

Mikäli olet oikeutettu hakemaan kurssille niin täyty sähköinen hakulomake hakuajan loppuun mennessä (19.2.2020).