

Hyvän olon hetket & piristävät puolenpäivän retket

Henkilöstön kehon ja mielen hyvinvointiin sijoittaminen on viisas ja kannattava päätös. Toteutamme tyylipuhtaita työhyvinvointiohjelmia vaikkapa puolen päivän mittaisina tai koko vuodelle rytmitettyinä kokonaisuuksina. Suosituimpia sisältöjä ovat liikunnat, luennot ja testit. Liikuntapalveluissa voitte hyödyntää yleisimmät työ- ja liikuntasetelit. Toiminnot voimme järjestää meillä, teillä tai naapurissa. Palvelujen räätälöinnissä lähdemme liikkeelle asiakkaan tarpeista ja toiveista.

HYVÄN OLON MENU 2012 alk. 40 € / hlö

ALKUPALAT

herättelevä hyvinvointiluento valitusta aiheesta (45 min.)

- liikunta
- ergonomia
- työhyvinvointi
- ravinto
- tuki- ja liikuntaelinongelmat
- painonhallinta

PÄÄRUOKA

lupsakka liikunnanohjaus lajivalinnan mukaan (55 min.)

- salitreeneit
- PhysioPilates®
- Selkävoitto®
- kimppajumppa
- kehonhuolto
- Niskalenkki®

JÄLKKÄRI

venyttely-rentous (55 min.)

- Ohjaaja: erityiskoulutettu fysioterapeutti
- Ryhmäkoko: 6 – 8 henkilöä (OMT-Keskuksen tiloissa)
- Kesto: n. 3 tuntia

Varaa oman tiimisi toiveita vastaava Hyvän Olon Menu vaikka heti!

Lisätiedot ja varaukset:

p. 017 265 7700

asiakaspalvelu@kuopionomtkeskus.fi

P.S. Tiesithän, että oikein toteutettu tyhy-toiminta:

- kehittää henkilöstön työkykyä ja terveyttä
- tukee työssä jaksamista ja työkyvyn säilymistä
- kohentaa työpaikan toimivuutta ja työilmapiiriä
- parantaa yrityksen kannattavuutta ja toimintakykyä