



Liikunta- ja hyvinvointipalvelut Rokualla

Monipuoliset liikunta- ja vapaa-ajanpalvelumme Rokuan upeissa puitteissa sekä asiantunteva henkilöstömme varmistavat päivänne onnistumisen ja antavat lisää voimavaroja arkeen. Tervetuloa vieraaksemme Rokualle!

Kokoa ryhmällemme sopiva sisältö!

Tiimityötä ja porukkariemua!

Keisarin Kisat

(2h, 15-30hlö/ryhmä)

Legendaarisessa kisassa joukkueet kisaavat erilaisissa pulma- ja tarkkuustehtävissä ja taidoissa.

Yhteispeliä ryhmässä

(2h, 15-30hlö/ryhmä)

Ryhmähenkeä kohottava ja hauska tehtävärata sopii erinomaisesti mm. työyhteisöjen koulutus-, virkistys- ja tykypäivien ohjelmaksi.

Vaarojen selviytyjät

(2h, 10-30hlö/ryhmä)

Hauska erätaitokisa työporukoille esim. TYHY-päivän yhteyteen, kaveriryhmille tai vaikkapa polttariporukoille.

Jäkäläjumppa

Kauniissa Rokuan luonnossa eri teemoilla valittava liikuntatuokio.

Harjun hengähtys

Rauhallinen kehoa avaava ja rentouttava harjoitus.

Kehon huoltoa ja rentoutumista!

- Liikettä niskahartiaseutuun
- RokuaCore
- Klassinen rentoutusharjoitus

Tsemppiä ja liikettä!

- Kanki-pumppi ®
- Kahvakuulaharjoitus
- Ohjattu maastopyöräily Rokua Geoparkissa
- Ohjattu kuntosaliharjoitus

Vesiliikunnan riemua!

- VesiTrimmi
- VesiJuoksu

Jos et löytänyt mieleistäsi liikuntalajia, kysy myyntipalvelustamme!

Kuntokatsausasema

Ryhmätestaus, väh. 10 henkilöä

- Kävelytesti ja liikuntaohjeet
- Rokuan kuntokatsaus
- Kehonkoostumusmittaus
- Energiatesti

Asiantuntijaluennot (esim.)

Fysioterapeutin luentoaiheet:

- Fyysinen kunto työkyvyn tukena
- Fyysinen toimintakyky arjen tukena (ikäihmisten luento)

Työhyvinvointivalmentajan luennot:

- Ainoa pysyvä on muutos (muutoksen käsittely, muutoksessa jaksaminen)
- Työhyvinvoinilla työn iloa! (työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät, omat keinot hyvinvoinnin edistämiseksi)

Hyvinvointivalmentajan luennot:

- Liiku enemmän ja voi hyvin
- Aloittelijan liikunta
- Lihaskuntoharjoittelu

Kerromme mielellämme lisää työhyvinvointi- ja virkistyspäivistämme sekä Rokuan tarjoamista mahdollisuuksista. Autamme mielellämme tapahtumanne suunnittelussa. Kysy lisää ja pyydä tarjous myyntipalvelustamme!