

LISÄÄ HYVINVOINTIA TYÖHÖN



TYÖNTEKIJÄN HYVINVOINTIVALMENNUS 6 KK

Tanhuvaara Sport Resort on liikunta- ja lomakeskus keskellä kauneinta Järvi-Suomea. Tanhuvaarasta löytyvät liikunta- ja hyvinvointipalvelut eri-ikäisille ja asiakkaan tarpeisiin räätälöitynä. Monipuoliset sisä- ja ulkoliikuntatilat sekä ammattitaitoinen henkilökuntamme ovat varmistamassa vierailunne laadukkaan toteutuksen.

Työntekijän hyvinvointivalmennus on suunnattu työntekijän fyysisen kunnon, työhyvinvoinnin ja henkisen jaksamisen varhaiseen tukemiseen.

**KATSO
VALMENNUKSESTA
TARKEMMAT TIEDOT**
 >>

Lisätiedot

Sami Piisilä
 Työhyvinvointipäällikkö
 P. 044 745 6443
 sami.piisila@tanhuvaara.fi



” LIKKUMISEN RIEMUA & YHDESSÄ TEKEMISTÄ!

TYÖNTEKIJÄN HYVINVOINTIVALMENNUS 6 KK

MOTIVOINTI YRITYKSESSÄ

Tanhuvaaran asiantuntija tulee yritykseen esittelemään valmennusta ja motivoimaan osallistujia.

ALKUKARTOITUS

Henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma sekä Kehon Kunto Indeksi- kartoitus tai muu valittu hyvinvointikartoitus:

- First Beat-hyvinvointianalyysi
- Kehon Ikä-kartoitus
- Kehonkoostumusmittaus
- Muut fyysisen kunnon mittaukset

ETÄVALMENNUS 6KK

Valmentaentajan tuki saatavilla puhelimitse, sähköpostitse sekä Heiaheia-etävalmennustyökalun avulla.

LÄHITAPAAMINEN 1-2 VRK

- Ohjelman mukaiset ruokailut
- Tietoiskut ja luennot
- Lajikokeilut

LOPPUKARTOITUS

- n. 6 kk kuluttua alkukartoituksesta yrityksessä
- Kehon Kunto Indeksi-kartoitus
- Henkilökohtaisten hyvinvointitulosten arviointi

LUE LISÄÄ: TANHUVAARA.FI

Tanhuvaaran Urheiluopisto • Moinsalmentie 1042 • 57230 Savonlinna
puh. (015) 582 0000 • e-mail: info(a)tanhuvaara.fi



MOTIVOINTI YRITYKSESSÄ



ALKUKARTOITUS / TESTAUS



ETÄVALMENNUS



LÄHITAPAAMINEN



LOPPUKARTOITUS