Hyvinvointia Areenoilta

Hyvinvointia Areenoilta

Hyvinvointipäivät yrityksille – Hyvinvointipäivät yrityksille

Meillä henkilökuntasi voi viettää virkistävän ja liikunnallisen päivän tutustuen yhdessä erilaisiin lajeihin ja terveyteen liittyviin asioihin ja luentoihin. Moni on saanut kipinän aloittaa säännöllisen kuntoilun ja terveellisemmän elämäntavan meidän järjestämiltä TYKY/TYHY-päiviltä. Liikuntapäivät voivat innostaa ja herättää kysymyksiä omasta elämäntavasta ja johtaa hyvään muutokseen. Liikuntapaikan voit valita kolmesta upeasta hallistamme: Botniahalli, Vaasa Arena tai Elisa Stadion.

Hos oss kan din personal spendera en rask och kry dag, genom att bekanta sig med olika motionsgrenar och föreläsningar om välmående och hälsa. Många har fått startgnistan till regelbunden motion och ändrade hälsovanor under en TYKY dag. Motionsdagarna och stunderna kan väcka frågor om de egna levnadsvanorna och leda till en önskad förändring. Liikuntapaikan voit valita kolmesta upeasta hallistamme: Botniahalli, Vaasa Arena tai Elisa Stadion.

KOLME VIRKISTÄVÄÄ HYVINVOINTIPAKETTIA

KOLME VIRKISTÄVÄÄ HYVINVOINTIPAKETTIA

PÄIVÄ FUTISPELAAJANA

- Tervetuloa Stadionille ja paikan esittely
- Treenipäivän läpikäynti omassa pukuhuoneessa valmennuksen kanssa
- Harjoittelua kentällä (alkulämmittely, koordinaatio, pallollinen harjoitus)
- Valmistautuminen peliin pukuhuoneessa (hedelmä välipala, pelipaitojen jako, taktinen valmistautuminen peliin ja pelipaikkojen jako)
- Peli / turnaus, palkintojen jako
- Lounas / päivällinen

KISA KÄYNTIIN

Nyt otetaan miehistä ja naisista mittaa! Kootkaa työporukka kasaan ja lähtekää mukaan leikkkimielisiin kisoihin.

- Yhteinen kokoontuminen ja lämmittely
- Kisat:
  - kuplapallofutis
  - amerikkalainen jalkapallo
- Ruokailu
- Kehonhuoltoa

JÄÄ HALTUUN!

Jäinen tunnelma on kaukana, kun työporukkanne suuntaa jäälle! Lähtekää kokeilemaan taitojanne joukkueina.

- Lajit:
  - curling
  - luistelu
  - jääkiekko
- Välipala / ruokailu
- Rentoutus päivän päätteeksi

PÄIVÄ FUTISPELAAJANA

- Tervetuloa Stadionille ja paikan esittely
- Treenipäivän läpikäynti omassa pukuhuoneessa valmennuksen kanssa
- Harjoittelua kentällä (alkulämmittely, koordinaatio, pallollinen harjoitus)
- Valmistautuminen peliin pukuhuoneessa (hedelmä välipala, pelipaitojen jako, taktinen valmistautuminen peliin ja pelipaikkojen jako)
- Peli / turnaus, palkintojen jako
- Lounas / päivällinen

TÄVLINGSDAGS

Dags att utmana kollegerna! Samla ihop gänget från jobbet och ställ upp i våra lekfulla tävlingar.

- Gemensam träff och uppvärmining
- Tävlingar:
  - bubble fotboll
  - amerikansk fotboll
- Mat
- Kroppsvård

TA DET KALLT!

Stämningen är varm när du glider ut på isen med kollegerna. Det här är också ett perfekt tillfälle att testa hur ni fungerar i grupp.

- Grenar:
  - curling
  - skrinning
  - ishockey
- Mellanmål / mat
- Dagen avslutas med avslappning

Räätälöimme paketteja myös toiveiden mukaan. Ota yhteyttä!

Vi skräddarsyr paketer enligt dina önskemål. Hör av dig!

Käytössänne on värikäs lajivalikoima ja liikunnan- ja hyvinvoinnin ammattivalmentajamme sekä laaja-alainen osaamisemme ja kykymme innostaa ja kannustaa niin ryhmiä kuin yksilöitäkin päämärien saavuttamiseksi. Voimme perustaa vaikka vain teitä varten suunnitellun, säännöllisesti kokoontuvan liikuntaryhmän.

Till ert förfogande finns en vid och bred skala av olika grenar som ni kan välja mellan. Våra professionella och entusiastiska instruktörer hjälper och inspirerar både grupper och enskilda motionärer. Vi kan vid intresse grunda helt egna regelbundna motionsgrupper för just dina anställda.

Lajikuvaukset – Lajikuvaukset

LAJIVALIKOIMASTAMME LÖYDÄTTE VARMASTI TEILLE SOPIVAT LAJIT

LAJIVALIKOIMASTAMME LÖYDÄTTE VARMASTI TEILLE SOPIVAT LAJIT

KUPLAPALLOFUTIS
BUBBLE FOTBOLL

Kuplapallo on pallopeli jossa kaksi noin 5 hengen joukkuetta pelaavat vastakkain jalkapalloa. Palloilla törmäily on enemmän kuin sallittua. Peliä pelataan sisänurmella tai ulkona nurmikentällä sääolosuhteiden salliessa.

Kuplapallo on pallopeli jossa kaksi noin 5 hengen joukkuetta pelaavat vastakkain jalkapalloa. Palloilla törmäily on enemmän kuin sallittua. Peliä pelataan sisänurmella tai ulkona nurmikentällä sääolosuhteiden salliessa.

AMERIKKALAINEN JALKAPALLO
AMERIKANSK FOTBOLL

Tarjoa työntekijöillenne TYKY-päiväksi tutustuminen amerikkalaisen jalkapallon saloihin. Päivä pitää sisällään lajiin tutustumista, leikkimielistä kisailua, pelailua ja lopuksi amerikkalaistyylisen BBQ-ruokailun.

Tarjoa työntekijöillenne TYKY-päiväksi tutustuminen amerikkalaisen jalkapallon saloihin. Päivä pitää sisällään lajiin tutustumista, leikkimielistä kisailua, pelailua ja lopuksi amerikkalaistyylisen BBQ-ruokailun.

KIN-BALL

Tätä hienoa peliä pelataan yhtäaikaisesti kolmella joukkueella käyttäen jättimäistä, 1.20 metrin KIN-BALL® palloa joka painaa vain yhden kilon!

Tätä hienoa peliä pelataan yhtäaikaisesti kolmella joukkueella käyttäen jättimäistä, 1.20 metrin KIN-BALL® palloa joka painaa vain yhden kilon!

BOOTCAMP

Tehokas, kuntoa ja koko kehon lihaksistoa vahvistava toiminnallisista liikkeistä ja patteriharjoittelusta koostuva tunti. Tunnilla potkimme, nyrkkeilemme sekä teemme tehokkaat lihaskuntoliikkeet energisen musiikin pauhatessa.

Tehokas, kuntoa ja koko kehon lihaksistoa vahvistava toiminnallisista liikkeistä ja patteriharjoittelusta koostuva tunti. Tunnilla potkimme, nyrkkeilemme sekä teemme tehokkaat lihaskuntoliikkeet energisen musiikin pauhatessa.

KAHVAKUULA
KAHVAKUULA

Tehokas koko vartaloa kuormittava lihaskuntoharjoitus Girya-kahvakuulilla. Tunnilla käytetään välineenä 4-20kg kahvakuulia. Tunti koostuu lämmittelystä, tekniikkaharjoitteista ja liikepattereista eri lihasryhmille.

Tehokas koko vartaloa kuormittava lihaskuntoharjoitus Girya-kahvakuulilla. Tunnilla käytetään välineenä 4-20kg kahvakuulia. Tunti koostuu lämmittelystä, tekniikkaharjoitteista ja liikepattereista eri lihasryhmille.

CURLING

Taktiikkaa ja täsmällisyyttä kysyvä kanadalainen riemukas joukkuelaji.

Taktiikkaa ja täsmällisyyttä kysyvä kanadalainen riemukas joukkuelaji.

Tuntuuko liikkumisen aloittaminen hankalalta? Meiltä löydät liikunnan ammattilaisia, joiden kanssa alun suunnittelu sujuu kannustaen ja ohjeistaen.

Tuntuuko liikkumisen aloittaminen hankalalta? Meiltä löydät liikunnan ammattilaisia, joiden kanssa alun suunnittelu sujuu kannustaen ja ohjeistaen.

Tutustu myös monipuoliseen ryhmäliikuntatarjontaamme netissä!

Tutustu myös monipuoliseen ryhmäliikuntatarjontaamme netissä!

Personal Trainer -palvelut – Personal Trainer -palvelut

PERSONAL TRAINER -PAKETTEJAMME

PERSONAL TRAINER -PAKETTEJAMME

YKSILÖPAKETTI / KOLME TAPAAMISTA

- Alkukartoitus: haastattelut ja kehonkoostumusmittaus, kuntotestaus
- Henkilökohtainen kuntosali- tai jumppaohjelma
- Kolme tapaamista PT: n kanssa (90 min / kerta)
- Puhelin- ja sähköpostikonsultointi
- Kehonanalyysi

YKSILÖPAKETTI / KOLME TAPAAMISTA

- Alkukartoitus: haastattelut ja kehonkoostumusmittaus, kuntotestaus
- Henkilökohtainen kuntosali- tai jumppaohjelma
- Kolme tapaamista PT: n kanssa (90 min / kerta)
- Puhelin- ja sähköpostikonsultointi
- Kehonanalyysi

RYHMÄPAKETTI / KOLME TAPAAMISTA

- Ryhmän koko 2-4 henkilöä
- Alkukartoitus: haastattelut ja mittaukset, kuntotestaus
- Henkilökohtainen kuntosali- tai jumppaohjelma
- Ryhmä kokoontuu kolme kertaa PT:n kanssa (90 min./ kerta)
- Ohjaus tapahtuu ryhmälle samanaikaisesti
- Puhelin -ja sähköpostikonsultointi

RYHMÄPAKETTI / KOLME TAPAAMISTA

- Ryhmän koko 2-4 henkilöä
- Alkukartoitus: haastattelut ja mittaukset, kuntotestaus
- Henkilökohtainen kuntosali- tai jumppaohjelma
- Ryhmä kokoontuu kolme kertaa PT:n kanssa (90 min./ kerta)
- Ohjaus tapahtuu ryhmälle samanaikaisesti
- Puhelin -ja sähköpostikonsultointi

TESTIHINNASTOT – TESTIHINNASTOT

Tarjoamme ainutlaatuiset fysiikka-, treeni- ja testausolosuhteet kaikille, myös jalkapallo- ja jääkiekkojoukkueille, yleisurheilijoille ja muiden hyppylajien harrastajille. Halli on varustettu erinomaisilla harjoitusmahdollisuuksilla, sekä ammattimaisesti toimivalla testiklinikalla.

Vi erbjuder enastående förhållanden för fysisk träning och konditionstestning. Vår hall är utrustad med utmärkta möjligheter som lämpar sig särskilt bra för professionella fotbollsspelare, ishockeyspelare och idrottare inom hoppgrenar. Vår testklinik drivs professionellt och ambitiöst och ger förstklassiga tjänster till alla idrottare och motionärer.

KESTÄVYYSTESTIT

- Epäsuora polkupyöräergometritesti
- Tasotesti juosten
- Kestävyyssukkulatesti
- UKK-kävelytesti
- Cooper-testi
- Kehonanalyysi

KESTÄVYYSTESTIT

- Epäsuora polkupyöräergometritesti
- Tasotesti juosten
- Kestävyyssukkulatesti
- UKK-kävelytesti
- Cooper-testi
- Kehonanalyysi

LIHASKUNTO- JA LIIKKUVUUSTESTIT

- Kuntoilijan lihaskunto ja liikkuvuus, sisältö tapauskohtaisesti

LIHASKUNTO- JA LIIKKUVUUSTESTIT

- Kuntoilijan lihaskunto ja liikkuvuus, sisältö tapauskohtaisesti

VOIMA- JA NOPEUSTESTAUS

- Nopeustesti
- Hyppytesti
- Tasapainotesti
- Voima- tai nopeustestauksen testipaketit sovitaan tapauskohtaisesti

VOIMA- JA NOPEUSTESTAUS

- Nopeustesti
- Hyppytesti
- Tasapainotesti
- Voima- tai nopeustestauksen testipaketit sovitaan tapauskohtaisesti

elisa STADION

Rantamaantie 6, 65100 Vaasa / Strandvägen 6, 65100 Vasa
www.elisastadion.com

VAASA • VASA arena

Rinnakkaistie 1, 65350 Vaasa / Parallellvägen 1, 65350 Vasa
www.vaasanseudunareenat.fi / www.vasaregionensarenor.fi

20 VUOTTA • 20 ÅR botnia HALLI • HALLEN

Papinsaarentie 2, 65610 Mustasaari / Prostövägen 2, 65610 Korsholm
www.vaasanseudunareenat.fi / www.vasaregionensarenor.fi

Puh. / Tel. 0201 201 700