



TYÖHYVINVOINTI

Voidaanko sinun työpaikallasi hyvin?

Hyväkuntoinen ja motivoitunut henkilöstö on työpaikan tärkein voimavara. Autamme työyhteisöäsi löytämään avaimia arjen jaksamiseen. Valitse tyhy-ohjelmistamme ja kuntoremonteistamme juuri teille paras kokonaisuus, jossa on sopivasti liikuntaa ja rentoutusta sekä tietoa ja toimintaa, makunautintoja unohtamatta. Tai räätälöimme teille sopivan kokonaisuuden toiveidenne ja tarpeidenne mukaan.

Henkilöstön lahjalomat

Tiesithän että henkilöstölle annettavien lahjojen pitää täyttää tietyt kriteerit ollakseen lahjan saajille verovapaata? Lahjalomat räätälöidään yrityksen tarpeiden ja toiveiden mukaan. Esimerkiksi merkkipäivälahjat esim. 50-v. ja 60-v., palvelusvuosimuistamiset esim. 10 v., 20 v. ja 30 v., eläkkeelle jääminen, kiitos hyvästä työstä.

Ota yhteyttä niin kerromme lisää lahjalomien vaihtoehtoista.

Kunnon testaus

Polar BodyAge Kehon ikä -kartoitus

Tiedätkö, mikä on sinun kehosi todellinen ikä?

Kehon ikä -kartoitus antaa testituloksen kunto- ja terveydentilastasi nopeasti ja helposti. Testi on miellyttävä kokemus, joka ei vaadi ylimääräisiä ponnisteluja. Kartoituksessa tehdään mm. testi hapenottokyvyn määrittämiseksi, voima- ja liikkuvuustesti sekä verenpaine- ja kehon koostumustiedot.

Kartoituksen jälkeen saat tiedon kehosi todellisesta iästä, jota verrataan Sinun biologiseen ikääsi.

Ergometritesti

Kolmiportainen polkupyörätesti, jolla arvioidaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Testiin sisältyy pituus-painoindeksi ja verenpaineen mittausta. Jokainen saa henkilökohtaiset ohjeet jatkoharjoitteluun.

Kävelytesti

UKK-instituutin kehittämä 2 km:n testi, jolla arvioidaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Testi suoritetaan ryhmässä Kartanon puistossa. Testipalaute annetaan ryhmässä ja jokainen saa henkilökohtaiset ohjeet jatkoharjoitteluun.

Inbody-kehonkoostumusmittaus

Mittauksesta informatiivinen kehon koostumusanalyysi, joka sisältää mm. seuraavat tiedot:

- kehon koostumus
- paino
- lihasmassa
- rasvamassa
- painoindeksi
- rasvaprosentti
- sisäinen rasva
- vyötärö-lantiosuhde
- lihastasapaino

Tyky- ja virkistyspäivät

- räätälöidään yrityksen/yhteisön toiveiden mukaan
- sisältää monipuolista liikuntaa, testejä, tietoisuuksia, rentoutusta

[Katso tyky-kokous- ja virkistyspäivätarjous](#)

Työyhteisön koulutus- ja kehittämispäivät

- räätälöidään yrityksen/yhteisön tarpeiden ja toiveiden mukaan
- työyhteisövalmennukset
- esimiesvalmennukset

Kuntoremonttikurssit

- räätälöidään työterveyshuollon, yrityksen ja Haikon Kylpylän yhteistyönä
- tarjolla myös suunnattuja kuntoremontteja esim. Hyvä ikä 50+, vuorotyö, esimies, painonhallinta jne.

Ota yhteyttä