



KUNTOUTUSKESKUS

RUISSALO

# LISÄÄ VIRTAA?

Hyvinvointipäivästä latausta työpaikalle



[www.ruissalo.fi](http://www.ruissalo.fi)

LISÄÄ TYÖMOTIVAATIOTA



*Onko motivaatio hukassa ja tuottavuus laskussa? Kaivataanko työpaikalla lisää virtaa ja parempaa työilmapiiriä? Tai vaikka hetken hengähdystä liikunnan ja luonnon keskellä?*

*– Ja jos ulkoilu ei nappaa, kiinnostaisiko viettää aikaa terveyteen liittyvien asiantuntijaluentojen parissa?*

**H**yvinvoiva henkilöstö on yrityksen tärkein voimavara. Työhyvinvointiin panostamalla varmistetaan yrityksen säilyvyys kilpailukykyisenä myös tulevaisuudessa. Ruissalon Kylpylän toimipiste ja Ruissalon saaren upea merellinen luonto tarjoavat lähes rajattomat mahdollisuudet elämyksellisen Tyhy-päivän viettoon. Ruissalosta löytyy lukuisia sisä- ja ulkoliikuntamuotoja, rautainen joukko terveyden- ja hyvinvoinnin ammattilaisia, herkullista ruokaa sekä Kylpylän monipuoliset palvelut.

**N**aantalin Kylpylän toimipiste puolestaan tarjoaa kulttuurihistoriallisemman ympäristön Tyhy-päivän viettoon liikunnallisuutta ja hyvää ruokaa unohtamatta.

**V**almiiden Tyhy-päiväpakettien lisäksi rakennamme asiakkaan tarpeita ja toivomuksia vastaavia Tyhy-päiväkokonaisuuksia. Tyhy-palvelut sopivat muunneltuina myös kokouspäivien virkistykseksi.



## TYÖHYVINVOINTIPÄIVÄ-KOKONAISUUDET RUISSALON KYLPYLÄN JA NAANTALIN KYLPYLÄN TOIMIPISTEISSÄ:



### VOIMAVAROJA TYÖHÖN JA STRESSINHALLINTAAN • Toimipaikka Ruissalon Kylpylä

*Hallitseeke työ elämää ja syökö kiire liikaa voimavaroja?  
Onko jatkuvan muutoksen mukana vaikea pysyä?*

Päivän ohjelmassa painottuu sekä yksilön että työyhteisön hyvinvointi. Etsimme yhdessä keinoja työilmapiirin parantamiseen ja työssä jaksamiseen. Päivästä voidaan muodostaa myös laajempi kehittämiskokonaisuus (3-5 kertaa).

#### OHJELMA:

- Aamupala ja päivän ohjelman esittely
- Psykologin vetämä henkisen hyvinvoinnin workshop, osa 1
- Ohjattu kävelyretki Ruissalon luonnonpuistossa
- Lounas
- Psykologin vetämä henkisen hyvinvoinnin workshop, osa 2
- Iltapäiväkahvi sekä palautekeskustelu: millä eväillä tästä eteenpäin?



## MIELENRAUHAA LUONNOSTA • Toimipaikka Ruissalon Kylpylä

*Hektinen työelämä ja kiireinen arki vaativat yhä enemmän henkisiä voimavaroja. Tällöin on hyvä pysähtyä hetkeksi ja rentoutua sekä fyysisesti että henkisesti.*

Päivän ohjelmassa keskitytään rauhoittumiseen ja mielen rentouttamiseen luonnon helmassa.

### OHJELMA:

- Nokipannukahvi ja terveellinen sämpylä Grillikololla
- Eräelämää Ruissalon saarella: 2h ohjattu vaellus luonnonpuistossa, luonto kuntosalina ja mielen rauhan lähteenä
- Rentoutumista ja virkistäytymistä Kylpylän sauna- ja allasosastolla
- Buffetlounas tai -päivällinen

YHDESSÄ TEKEMISEN ILOA,  
PAREMPIA TULOKSIA.





## ENERGIAA LIIKUNNASTA

- Toimipaikka Ruissalon Kylpylä

*Kun työ on staattista ja päivät ovat aina näytön edessä istumista, on hyvä lähteä liikkeelle ja saada energiaa.*

Tämä liikuntaa ja aktiviteettaja sisältävä virkistyspäivä sopii kaikenlaisille liikkujille. Päivästä rakennetaan yrityksen aikataulua ja henkilöstön tarpeita vastaava kokonaisuus.

### OHJELMA:

- Terveysmoothie ja päivän aloitussanat
- Buffetlounas tai -päivällinen
- Kuntosalin sekä sauna- ja allasosaston käyttö
- Valitaan 2 seuraavista aktiviteeteista/luennoista:

#### Sisäaktiviteetit:

- Asahi
- Flowin -liukumattoharjoittelu
- Niska-hartiajumppa
- Kahvakuulatreeni
- Venyttely & rentoutus
- Circuit -treeni
- Sisäcurling

#### Allasaktiviteetit:

- Spa Aqua Mix
- Allas Circuit
- Vesijuoksu

#### Ulkoiluaktiviteetit:

- Frisbeegolf
- Valokuvasuunnistus
- Sauvakävely
- Puistojumppa

#### Asiantuntijaluennot:

- Hihat heilumaan! -liikunnan terveyshyödyt
- Uni ja lepo
- Suomalaisen terveysriskit
- Nyt saa syödä
- Ergonomia ja työn tautotus

ENEMMÄN HYVINVOINTIA.



## HYVÄN OLON LIIKUNTAPÄIVÄ

- Toimipaikka Naantalin Kylpylä

*Työn hyvänä vastapainona toimii rento liikuntapäivä, jonka aikana on mahdollista saada myös tietoa oman kehon koostumuksesta.*

Testin ja liikuntaohjausta sisältävä virkistyspäivä, jonka pääpaino on yksilön ohjauksessa ja sysäyksessä ottamaan liikunta osaksi omaa elämää.

### OHJELMA:

- Hedelmäinen tervetulojuoma, sämpylä ja ohjelman esittely
- Kehon koostumuksen mittaus InBody-laitteella (mittauksessa mitataan lihas-, luu- ja rasvamassa sekä nestepitoisuus ja rasvaprosentti)
- Analyysi mittaustuloksesta sekä tietoa terveystuokunnasta, liikunnan terveysvaikutuksista sekä sopivista harjoitusmääristä
- Ohjattu ryhmäliikunta tilaajan ennakkovalinnan mukaisesti (Sauvakävely, Fitball-jättipallojumppa tai venyttely ja rentoutus)
- Rentoutumista sauna- ja allasosastolla

Tyhy-päivään ei sisälly ruokailua. Ruokailusta sovitaan erikseen tilaajan toivomalla tavalla.

Ohjelma sopii tottumattomallekin liikkujalle ja antaa hyviä eväitä kotiin.





## IRTI ARJESTA • Toimipaikka Naantalin Kylpylä

*Hyvää oloa liikunnan keinoin. Ohjelman alussa annetaan terveellisen liikunnan suositukset ja harjoitetaan rauhallista liikuntaa sekä salissa että vedessä.*

Rentoutusta liikunnan keinoin sekä liikuntaohjeistus

### OHJELMA:

- Terveellisen liikunnan hyödyt ja sopivan harjoittelun annostus
- Spa Balance – kehon hallintaa, venyttelyä ja hyvää oloa
- Spa Aqua – vesijumppa 45 min sekä rentoutumista sauna- ja allasosastolla

Tyhy-päivä ei sisällä ruokailua. Ruokailu sovitaan erikseen tilaajan toivomalla laajuudella.



## KUNNON TESTIPÄIVÄ

- Toimipaikka Naantalın Kylpylä

*Kiireen keskellä on hyvä pysähtyä katsastamaan omaa kuntoa ja saamaan hyviä henkilökohtaisia ohjeita kunnon kohottamiseen ja omaan liikkumiseen.*

Testausta ja liikuntaohjausta sisältävä virkistyspäivä, jonka pääpaino on yksilön ohjauksessa ja henkilökohtaisissa mittaustuloksissa.

### OHJELMA:

- Hedelmäinen tervetulojuoma, sämpylä ja ohjelman esittely
- Kehon koostumuksen mittaus InBody-laitteella
- 2 km:n kävelytesti ulkona. Testistä annetaan yksilöllinen tulos. Vaihtoehtona on terveystestaus koko ryhmälle sisäliikuntatiloissa (Sisätilatestit: Yhden jalan tasapaino, selän liikkuvuus, muunneltu punnerrus, kyykkytesti. Tulokset yksilöllisesti)
- Ohjattu vesiliikunta tai venyttely ja rentoutus tilaajan ennakkovalinnan mukaisesti
- Analyysi mittaustuloksista sekä opastusta terveystestauksesta

Tyhy-päivään ei sisälly ruokailua. Ruokailusta sovitaan erikseen tilaajan toivomalla tavalla.

Ohjelma sopii hyvin niin liikunnan aloittelijalle kuin jo tottuneellekin liikkujalle kunnon seurantaan. Lisäksi ohjelmasta saa eväitä kunnon kohottamiseen. Ohjelma on kohtuullisesti rasittava.

## KUNNON TREENIPÄIVÄ

- Toimipaikka Naantalın Kylpylä

*Liikkumalla iloa ja pirteyttä.*

Monipuolinen treenipäivä, jossa on mahdollisuus kokeilla muutamia eri ryhmäliikuntamuotoa, mutta saada myös faktatietoa omasta kehosta sekä ohjeita.

### OHJELMA:

- Hedelmäinen tervetulojuoma, sämpylä ja ohjelman esittely
- Kehon koostumuksen mittaus InBody-laitteella (Kartoitetaan mm. Lihas-, luu- ja rasvamassa sekä nestepitoisuus ja rasvaprosentti)
- Analyysi mittaustuloksista sekä opastusta terveystestauksesta
- Ohjattua liikuntaa ennakkovalinnan mukaisesti (Kahvakuula, Spa Fitball -jättipallojumppa, GymStick, sauvakävely, Spa Boxing tai Spa Circuit)
- Venyttely ja rentoutus
- Aqua Jogging – harjoittelua vedessä juoksuvyön kanssa
- Rentoutumista sauna- ja allasosastolla

Tyhy-päivään ei sisälly ruokailua. Ruokailusta sovitaan erikseen tilaajan toivomalla tavalla

**TUKEA TYÖSSÄ JA  
ARJESSA JAKSAMISEEN**



KUNTOUTUSKESKUS

**RUISSALO**

TERVEYS · HYVINVOINTI · KUNTOUTUS

Ota yhteyttä ja kysy lisää valmiista tai räätälöidyistä Tyhy-päivistä.

p. 02 44 54 840 | [info@ruissalo.fi](mailto:info@ruissalo.fi) | [www.ruissalo.fi](http://www.ruissalo.fi)

Ruissalon Kylpylä  
Ruissalon puistotie 640, 20100 Turku

Naantalin Kylpylä  
Matkailijantie 2, 21100 Naantali