

OHJELMA - PÄIVÄ 1 SAARISTOHOTELLI VILLA WOLAX

09:00

Tarina mestaruusjoukkueen synnystä
- Marko Yrjövuori -

11:00

Lounas Villan päätalossa

12:00

Neuroperformance testaus
- Katriina Toivonen -

16:00

Leikkimielinen 10-ottelu

18:00

Saunaa ja poreita

20:00

Illallinen Villan päätalossa

Työhyvinvointi ja toimiva vireä työyhteisö varmistavat yrityksen menestystä. Uudistuva työelämä synnyttää uudenlaisia haasteita mm. palautumisen suhteen ja yrityksen johdolla on tärkeä rooli henkilöstön hyvinvoinnin ja tuloksellisen työn edistäjänä. Tavoitellaan ja vahvistetaan yhdessä työhyvinvointia ja sitä kautta työn tuloksellisuutta - ja innostusta.

HINTA 624 € / hlö + alv

Hinta on laskettu 10 hengen esimerkkiryhmän mukaan.

Hintaan sisältyy:

Kokoustila, kahvit, luento, lounas, testaus, leikkimielinen 10-ottelu, sauna & poreallas, illallinen, yöpyminen 2hh, aamuaktiiviteetti, brunssi ja palaute. Pyydä tarjous omalle ryhmällesi!

OHJELMA - PÄIVÄ 2 SAARISTOHOTELLI VILLA WOLAX

09:00

Aamuaktiiviteetti
(liikunnallinen aktiiviteetti)

10:00

Brunssi

Testitulosten läpikäynti (palaute testianalyysin pohjalta ja korjaavien harjoitteiden ohjeistaminen)

12:00

Kohti kotia ja uusia haasteita!

**Täyden palvelun
saaristohotelli
Villa Wolax sijaitsee
Kuusiston saarella,
Kaarinassa.**

BE THE BEST YOU!

Marko Yrjövuori



Katriina Toivonen



TWO DAY WORKSHOP



**PRO
PERFORMANCE
ACADEMY**



SAARISTOHOTELLI
VILLA WOLAX

LISÄTIETOA

www.properformanceacademy.fi

www.villawolax.fi

Luentotarina kertoo 2009-2010 perättäisten NBA- mestaruuden voittaneiden Los Angeles Lakersin joukkueen tarinan. Tarinan kertojana mestaruusjoukkueen training teamin jäsen, Marko Yrjövuori.

Neuroperformance testaus = kehon toimintakykymittaus. Testi keskittyy toimintakyvyn kannalta kehon tärkeimpien ominaisuuksien mittaamiseen ja analysointiin. Testaajana toimii Olympiajoukkueen urheilufysioterapeutti Katriina Toivonen. Kehosta testataan liikkuvuus, lihasaktivaatio ja kehon puolierot, tasapaino sekä reaktio- ja prosessointinopeus. Testaus suoritetaan viimeisintä teknologiaa käyttäen ja datalähtöinen analyysi kertoo kehon senhetkisen tilanteen. Analyysin perusteella jokaiselle luodaan yksilöllinen harjoitusohjelma. Testiä ei ole saatavilla muualla!