**Liikuntapäivä työyhteisön työntekijöille**

Tarjoamme Teille seuraavaa ikimuistoista ulkoliikunta- ja elämyspäivää.

**Sisältö**

Ohjelma alkaa lyhyellä luennolla liikunnan merkityksestä ihmisen hyvinvointiin ja työkykyyn. Tämän jälkeen osallistujat jaetaan ryhmiin ja tehdään hauskoja lämmittelyharjoituksia, joilla poistetaan alkukankeus sekä saadaan osallistujat hyvälle tuulelle. Ohjelma on rastityyppinen eli ryhmät kiertävät ja suorittavat samat haasteet, osan pienryhmissä ja osan isommissa ryhmissä. Tarkoituksena on yhdessä tekeminen.

**Yhteiset haasteet**

1. Elämysliikuntaa
   1. Tavoitteena saada liikunnasta positiivisia elämyksiä sekä ilo ja hauskuus yhdessä.
   2. Sisältää hiihtoa 10 hengen suksilla, säkkihyppelyä, frisbeenheitto metsässä, saappaanheitto, köydenvetoa.
2. Tiimirata
   1. Tavoitteena ryhmähengen kasvattaminen, toisiinsa luottaminen ja vilpitön auttaminen ongelmatilanteissa.
   2. Sisältää tutustumis- ja luottamusharjoituksia, köysi- ja vaijeriratoja sekä ongelmaratkaisutehtäviä.
3. Kirkkovenesoutu
   1. Tavoitteena yhdessä tekeminen ja ryhmähengen kehittäminen.
   2. Sisältää tietoa kirkkoveneestä ja sen varusteista, soututekniikasta, turvallisuudesta, lähtö rannasta, tunti soutua ja rantautuminen.

**Kohderyhmä**

* 20–60 henkilöä, jotka jaetaan sopiviin ryhmiin.
* Ryhmät voidaan vielä eri tehtäväpisteissä jakaa n. 10–14 hengen ryhmiin
* Mahdollisuus myös tehdä 2 eri päivänä, jolloin kerralla olisi 20–25 henkeä.

**Ajankohta**

* Touko–syyskuussa arkipäivä klo 13.00–18.00, jonka jälkeen olisi työyhteisön itsensä järjestämä saunailta.
* Mahdollisuus myös viikonlopulla olevaan tapahtumaan (tuleeko osanottajia, jos ei ole työpäivä?)
* Jos kaksi eri päivää, niin klo 14.00–18.00.

Kokonaishinta

\_\_\_\_\_ € perushinta + \_\_\_ €/osallistuja

Sisältää:

* ohjelman räätälöidyn suunnittelun
* kaikki tarvittavat järjestelyt ja varaukset
* kaikki tarvittavat varusteet
* ammattitaitoiset ohjaajat
* järjestäjän vastuuvakuutuksen.

Ei sisällä:

* ruokailuja
* kuljetuksia
* saunaillan kuluja.

**Paikka**

Vaihtoehtoina ovat Yyterin alue, Kullaan Silokallio, Tammen tila Kullaalla tai Kokemäen Pitkäjärvi tai joku muu yhteisesti sovittava paikka.

**Varustus**

Jos ei erikseen sovita, niin säänmukainen ulko-ohjelmaan sopiva vaatetus.

**Vakuutus**

Osallistujat ovat ensisijaisesti oman yrityksen lakisääteisen tapaturmavakuutuksen alaisena.

Lisätietoja:

Nimi

Puhelinnumero

Sähköpostiosoite