

VIERUMÄKI

KOKOUS,

JOKA TEKEE HYVÄÄ MIELELLE,
TIIMILLE JA TULOKSELLE.

Vierumäen Kunnan Startti on kokouspäivän ympärille rakennettu kokonaisuus, jossa keho, mieli ja koko tiimi saavat uuden vaihteen päälle.

Valittavana on kolme erinomaista ja erilaista tapaa vahvistaa tiimihenkeä ja työhyvinvointia, ja niiden kautta myös tulosta. Jokaiselle työyhteisölle löytyy juuri omaan tempoon ja tiimikoostumukseen sopiva kokonaisuus.



VIERUMÄEN
**KUNNON
STARTTI**
KOKOUSPAKETIT



RENTO STARTTI

KOKOUS, JOSSA KIIREEN
KORVAA HENGITYS.

Rento Startti tarjoaa tiimillesi lempeää palautumista, hyvää oloa ja jaksamista, joka kantaa aina arkeen asti. Uppoudu rauhalliseen yhdessäoloon sekä hyvinvointiin, joogan, venyttelyn ja rentouttavien hetkien parissa.



MALLIOHJELMA

PÄIVÄ 1

08.30-09.00	Aamukahvi
09.00-10.45	*Hyvinvointiluento: Arjen jaksamisen parantaminen – uni kaiken pohjana
11.00-12.00	Yrityksen oma ohjelma; workshop / tiimipalaveri
12.00-13.00	Lounas, Ravintola V
13.00-14.30	Kokous
14.30-15.30	Energisoiva välipala ja majoittuminen
16.00-16.45	Rento liikunta (esim. jooga) + rentoutus
17.00-18.30	Palauttavat poreet ja sauna
19.30	Päivällinen

PÄIVÄ 2

8.00-9.00	Aamiainen
9.00-12.00	Kokous
12.00-13.00	Lounas, Ravintola V

* Luentoaihe voidaan vaihtaa tiimin toiveiden mukaan.

VIERUMÄKI



HIKI- STARTTI

KOKOUS, JOKA LISÄÄ VAUHTIA
VERENKIERTOON.

Hikistartti on tehokas hyvinvointi- ja adrenaliiniruiske, jonka parissa tiimisi pääsee haastamaan itseään ja löytämään uutta puhtia tekemiseen. Energinen ohjelma yhdistää liikuntaa ja testausta nostattaen sykettä sekä tiimihenkeä.



MALLIOHJELMA

PÄIVÄ 1

08.00-09.00	Kehonkoostumusmittaus
08.30-09.00	Aamukahvi
09.00-09.45	*Hyvinvointiluento: Liikunnan määrä, teho ja palautuminen
10.00-12.00	Peruskuntokartoitus ja palaute
12.00-13.00	Lounas, Ravintola V
13.00-14.30	Kokous
15.00-15.30	Urheilullinen välipala ja majoittuminen
16.00-16.45	Kunnon treeni (esim. Hyrox) + lihashuolto
17.00-17.45	Palauttavat poreet ja sauna tai kuntosali
19.30	Päivällinen

PÄIVÄ 2

8.00-9.00	Aamiaisen
9.00-12.00	Kokous
12.00-13.00	Lounas, Ravintola V

* Luentoaihe voidaan vaihtaa tiimin toiveiden mukaan.

VIERUMÄKI



MIELLEN STARTTI

KOKOUS, JOSSA EI PALA
VAAN PALAUTUU.

Mielen Startti antaa tiimillesi tilaa pysähtyä kiireisen arjen keskellä ja keskittyä mielen hyvinvointiin. Rauhallinen rytmi, luonnonläheiset aktiviteetit ja mielen harjoitukset tarjoavat virkistystä, rentoutusta sekä uusia oivalluksia.



MALLIOHJELMA

PÄIVÄ 1

08.30-09.00	Aamukahvi
09.00-09.45	Aamukävely Valkjärvellä
10.00-11.45	*Mielen hyvinvoinnin luento + workshop
12.00-13.00	Lounas, Ravintola V
13.00-14.30	Kokous
15.00-15.30	Virkistävä välipala ja majoittuminen
16.00-16.45	Äänimaljarentoutus
17.00-17.45	Palauttavat poreet ja sauna
19.30	Päivällinen

PÄIVÄ 2

08.00-09.00	Aamiainen
09.00-12.00	Kokous
12.00-13.00	Lounas, Ravintola V

* Luentoaihe voidaan vaihtaa tiimin
toiveiden mukaan.

VIERUMÄKI



**Rentoa palautumista, liikunnallista energiaa
vai mielen hyvinvoinnin vahvistamista?
Valitse tiimillesi sopiva paketti ja vie
työhyvinvointi uudelle tasolle!**

Ota yhteyttä myyntipalveluumme, niin suunnitellaan yhdessä juuri teille toimiva Kunnon Startti.

yritysmyynti@vierumaki.fi

Lue lisää yrityksille suunnatuista palveluistamme verkkosivuiltamme.

vierumaki.fi/yrityksille-ja-ryhmille