

TERVEYDEN VUOKSI!

YKSILÖLLISTÄ VALMENNUSTA RYHMÄSSÄ

Terveyden vuoksi- työkykyä edistävät työelämälähtöiset valmennusryhmät on suunnattu erityisesti henkilöille, joilla on jo esimerkiksi alkavia tuki- ja liikuntaelämestön vaivoja, ylipainoa, kohonnutta verenpainetta, ongelmia verensokerin kanssa tai henkisen väsymyksen tunteita. Valmennuksen tavoitteena on vähentää terveysriskejä ja edistää niin fyysistä kuin henkistäkin hyvinvointia. Hyvään terveyteen ei tarvita nälkäkuureja tai treenaamista henkensä edestä vaan oikeita valintoja ja tekoja säännöllisesti sekä uskoa omaan pystyvyyteen. Tulokset tehdään arjessa, siksi on tärkeää löytää sellaiset ratkaisut, jotka on helppo toteuttaa ja joista voi pitää kiinni jatkossakin. Tasapainoisen elämäntavan omaksumisessa sinua tukee ja auttaa asiantunteva valmentajasi, jonka tehtävänä on tehdä ”matkastasi” niin innostava, ettet halua pudota kyydistä. Valmennukseen otetaan max 12 osallistujaa/ryhmä. Valmennuksen kesto on 4- 6 kuukautta sisältäen:

- terveystila - ja kuntokartoitukset (alussa ja lopussa),
- henkilökohtaisia tavoitteita tukevat elämäntapa-, liikunta- ja ravitsemusohjelmat,
- ryhmätapaamiset ja yhteiset liikuntaharjoitukset (6-12 krt) sekä
- henkilökohtaista tapaamista valmentajan kanssa (3-6 krt)
- koko jakson ajalta netti/mobiilituki ja
- tietenkin oman ryhmän vertaistuki

Hinta on 50 - 90 euroa/kk/hlö riippuen ryhmä- ja henkilökohtaisten tapaamisten määrästä sekä tapahtuvatko henkilökohtaiset tapaamiset verkossa vai kasvotusten. Sisältöä voidaan muokata asiakkaan haluamalla tavalla. Kysy lisää pia.siekkinen@coachouse.fi tai soita 044-3838 900.

Pia Siekkinen (terveystieteiden maisteri, työfysioterapeutti, FISAF-personal trainer, LifeCoach). Olen Kela:n hyväksymä työterveyden ammattilainen, josta johtuen organisaatioilla on mahdollista hakea valmennuksiini myös tukea omalta eläkevakuutusyhtiöltä tai Kelalta. www.coachouse.fi

