



Hyvinvoivat yritykset tekevät huipputuloksia

Hyvinvointipalveluidemme avulla tarjoat henkilöstöllesi tai asiakkaillesi ainutlaatuisen, ikimuistoisen ja varmasti hyödyllisen tapahtumapäivän. Autamme yritystoiminnallesi tärkeimmät henkilöt kohti parempaa fyysistä ja henkistä tulokuntoa urheilumaailmasta tuttujen huippuvalmentajien tukemana.

Valmennukset ja luennot huippuammattilaisten johdolla



Sami Jauhojärvi – olympiavoittaja, yrittäjä ja urheiluvalmentaja

Hyödynnä huippuvalmentajan opit yrityselämässä! Aiheina mm. tavoitteellisuus ja motivaatio, itsensä johtaminen ja mielenhallinta paineisessa tilanteessa sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi.



Tommi Pärämäkoski - Liigajoukkue Tapparan ja Suomen miesten lentopallomaajoukkueen fysiikkavalmentaja

Alan kansainvälisen tutkinnon suorittanut Tommi on toiminut asiantuntijana ja neuvonantajana olympiaurheilijoille eri urheilulajeissa sekä WRC-rallissa ja ATP-tenniksessä. Formula 1:ssä Pärämäkoski on toiminut Sebastian Vettelin suorituskykyvalmentajana.



Kuvat: Visit Lahti

Inspiroivia elämyksiä tapahtumapäivään

Tapahtumapäivät sisältävät inspiroivan luennon ja huipentuvat yhteiseen liikunta-aktiiviteettiin.

Valitse kombinaatio, joka tukee parhaiten tavoitteitanne ja saa porukan innostumaan!

Inspiroivia luentoja mm.

- Kokonaisvaltainen hyvinvointi: uni, ravinto, liikunta
- Arjen kuormittavuuden hallinta: ohjeita arkiliikuntaan ja palautumiseen
- Tavoitteellisuus, motivaatio ja itsensä johtaminen

Elämyksellisiä ohjattuja aktiviteetteja mm.

- Sami Jauhojärven hiihtokoulu
- Maastopyöräilyretki Salpausselän harjuilla
- Sauvakävelyä tai suunnistusrasteja
- Salibandy- tai pipolätkämatsi
- Golfin tutustuminen Lahden Golfin ammattilaisen opastuksella
- Mäkihyppykisat Hiihtomuseon simulaattorissa ja vierailu Suurmäen huipulla

Räätälöimme hyvinvointipäivän luennot toiveidenne mukaisesti hauskoja liikunnallisia ohjelmia unohtamatta. Tarjoamme tapahtumapäivään myös kokous- ja cateringpalvelut.

Ota yhteyttä ja Pohku & Tomppa suunnittelevat ryhmänne tarpeisiin sopivan ikimuistoksen hyvinvointitapahtuman!

Kaupallinen johtaja
Jari "Pohku" Pohjonen

044 987 2107

jari.pohjonen@lahtiskigames.com

Pääsihteeri
Tomi-Pekka "Tomppa" Kolu

0400 818 611

tomi-pekka.kolu@lahtiskigames.com



SALPAUSSELÄN KISAT