

Tyky päivä

Hierontaa, urheilua, hyvinvointia, workshop – sinä päätät teeman ja me toteutamme.

Tarjoa henkilöstölle hyvinvointipäivä, joka sisältää terveyttä edistävää hyvää oloa. HUOH Kampin toimitiloissa voimme tuottaa palveluitamme yksittäin ja ryhmissä. Räättälöimme palvelun tarpeisiinne ja budjettiinne sopivaksi kokonaisuudeksi.

Hierontaa

Treeniä tai kehonhuoltoa

Liikuntaa ja rentoutumista

Workshop- hyvinvointiluento



Hierontaa

Tuo tiimisi rentoutumaan ja varaa hieronta-ajat koko porukalle.

Jokainen tiimisi jäsen saa itse valita minkä alueen toivoo hierottavaksi – vaivaako esimerkiksi niska-hartiasärky toimistotyöntekijää vai ehkä väsyneet jalat seisomatyötä tekevää? Päätä itse paikan päällä mitä tarvitset. Kaikki hierojamme ovat koulutettuja alansa ammattilaisia ja tavoitteenamme on auttaa jokaista yksilöä voimaan paremmin – olemme täällä teitä varten.

Jopa 8 hierontaa samanaikaisesti

Hieronnat 30-120min

[Hierontaan](#)



Treeniä tai kehonhuoltoa

Hikoiluttaako – varaa tiimillesi yhteinen liikuntatuokio HUH Kampissa.

Tunnin sisältö räätälöidään toiveidenne mukaiseksi ja se voi pitää sisällään esimerkiksi vauhdikasta tekemistä HIIT- tai voimaharjoittelun parissa, tai rentoutumista, rauhoittumista ja kehonhuoltoa joogan, pilateksen tai venyttelytunnin hengessä.

Osallistujamäärä tunnille max. 12 hlö

Tunnin pituus 45-90min

[Hikoilemaan](#)



Liikunta ja rentoutuminen

Yhdistelmäpaketti – tuo tiimisi liikkumaan ja rentoutumaan samalla kertaa.

Tällä raudanlujalla yhdistelmällä tuot hyvinvointia työntekijöillesi oikein urakalla! Yhdistä Tyky-päivääsi sekä aktiivista ohjelmaa, että rentoutumista hieronnassa ja hyvä olo päivän päätteeksi on taattu. Liikuntatuokion sisältö räätälöidään teidän toiveidenne mukaisesti ja liikunnan jälkeen voitte kaikki rentoutua hieronnassa. HUH Kampista löytyy suihkut ja pukuhuoneet, joten liikunnan jälkeen pääsee tarvittaessa peseytymään.

Ryhmäkoko max. 8 hlö

Huom! Ryhmiä voi olla useita

[Paketti](#)



Workshop

Haluaisitko päästä oppimaan tiimisi kanssa uutta ja kuulla lisää hyvinvoinnin teemoista?

Workshopin sisältö räätälöidään toiveenne mukaisesti ja suosittuja teemoja on ollut esimerkiksi "Arjen kuormitus ja palautuminen", "Stressin hallinta", "Selkä workshop" ja "niska-hartia workshop".

Workshopit sisältävät aina tietoutta aiheesta sekä pientä aktiivista tekemistä ja oppien viemistä käytäntöön. Workshopin vetäjät ovat oman alansa ammattilaisia ja teemasta riippuen vetäjä voi olla esimerkiksi Fysioterapeutti, Osteopaatti, Valmentaja tai Psykologi.

Workshopin kesto 60-120min

Hyvinvointisovellus 1kk käyttöön

[Luennole](#)



Lisätietoa

[Mikä on HUH hyvinvointisovellus?](#)

[Kysy lisää ja tilaa](#)

HUH // Helsingin Urheiluhieronta Oy

2419703-9

Eerikinkatu 28, 00101 Helsinki

