

Kunnonpaikka

Etävalmennus työhyvinvointiin

Valmennusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin työssä ja vapaa-ajalla

- Sisältää ohjattua harjoittelua, tietoa ja aktiivista palautetta.
- Harjoittelua yksin ja ryhmässä.
- Valmentajat seuraavat kehittymistä, antavat vinkkejä ja ohjeita.
- Valmentajina Kunnonpaikan sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan ammattilaiset.
- Yhteydenpitovälineenä valmennuksen mobiilisovellus.
- Valmennusta voi tarjota osaksi työeläkelaitosten tukemaa työhyvinvointisuunnitelmaa.
- Suositellaan alku- ja lopputestausten sisällyttämistä valmennuksen vaikutusten arvoimiseksi.



Esimerkki 9 kuukauden etävalmennuksesta:

Ravitsemusohjausta 3 x 30 min
Ohjausta mielen hyvinvointiin ja sosiaaliseen aktiivisuuteen 3 x 30 min,
Personal Training -ohjausta 6 x 30 min.

Hinta

10 henkilön ryhmässä 310 € / hlö
20 henkilön ryhmässä 260 € / hlö

Alku- ja lopputestauksessa polkupyöräergometri-testi, InBody-kehonkoostumusmittaus
125 € / hlö

Kysy lisää:

Jani Heikkurinen

Kuntoutus- ja hyvinvointipalvelujen asiantuntija
+358 (0)44 788 9493
jani.heikkurinen@kunnonpaikka.com

Ammatillinen kuntoutus

Kunnonpaikan ammatillisen kuntoutuksen palvelutarjonnasta löytyy useita vaihtoehtoja työikäisille henkilöille, joilla haasteita selviytyä työelämässä, työllistyminen ei ole tapahtunut suunnitellussa aikataulussa tai koulutus ja ammattiala vaativat vielä pohdintaa. Kunnonpaikka toteuttaa ammatillista kuntoutusta myös työeläke- ja vakuutuslaitosten asiakkaille.

