

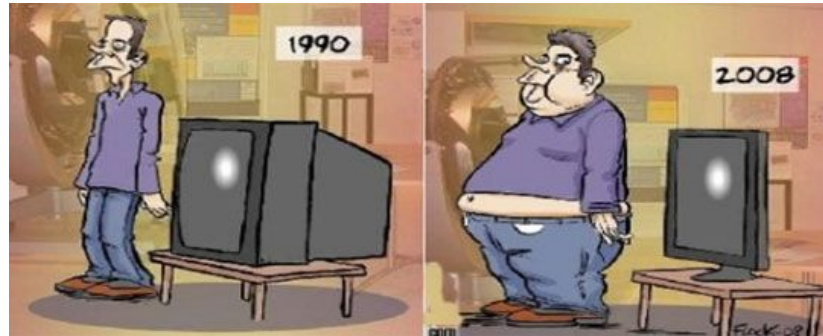
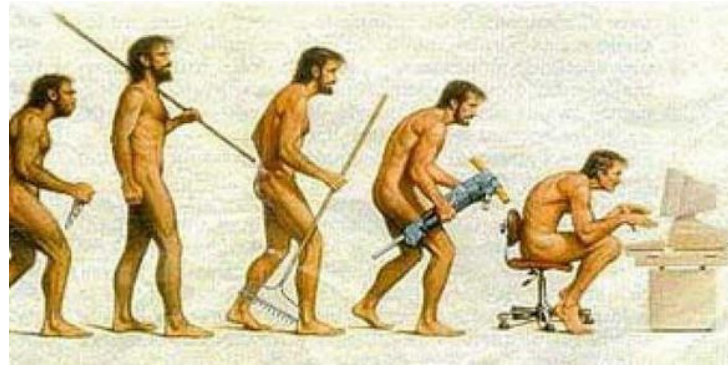


kisakallio



Henkilökohtainen muutos

Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavia tekijöitä



Motivaatio

Miten muutos tapahtuu?

“Elämäntapojen muutoksia ei ratkaise se, mitä asiantuntija ajattelee vaan se, mitä asiakas ajattelee.”

Hyvin suunnitellulla ja kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla saadaan aikaan merkittäviä muutoksia

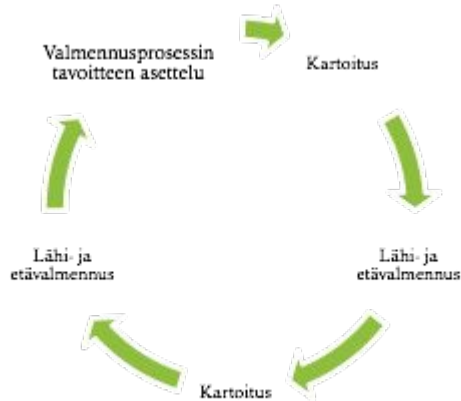
Kisakallion ammattilaisten johdolla toteutamme sinulle sopivan ohjelman, jonka avulla nautit Golfista vielä enemmän.



VS.



Vaiheet ja tavoitteet



Vaihe 1 (Taustatiedot, haastattelu, testit)

- Tavoitteena selvittää osallistujien lähtötaso ja tavoitteet, joiden pohjalta valmennuksen sisältö muodostuu.

Vaihe 2 (Valmennus)

- Tavoitteena tukea sekä yksilö- että ryhmätasolla tavoitteisiin pääsyä

Vaihe 3 (Kontrollitestit)

- Tavoitteena saada palaute siitä mihin valmennus on edennyt ja asettaa tavoitteet tarpeen mukaan uudestaan.

Tarjous ehdotus, St.Laurence Golf avainasiakkaille

Ryhmä 10-12 hlö, kesto 6 kk,

Sisältö:

- Kisakallion toteuttamat alkukartoitukset/testit esim. FMS tai First Beat
- Harjoitus- ja ravinto-ohjelman
- Ryhmävalmennus x 6 (sisältäen asiantuntijaneuvonnan ja/tai aktiviteetin) toteutettuna Kisakalliolla. Valmennuksen kesto on n.90 min/kerta
- Coach4pro etävalmennustyökalun käytön
- Seurantatestit - samat kuin alussa

Hinta 60€/hlö/ kuukausi

- Lisäpalvelut esim, lääkärintarkastus, PP-ergometritestaus

Yleiset toimitus ja peruutusehdot

- Hinta on/hlö/kuukausi. Laskutettavia kuukausia on 6 kpl.
- Henkilö voi lopettaa palvelun missä vaiheessa tahansa. Irtisanomiskauden veloitus peritään.
- Ohjelmaan kuuluu aloitusinfo koko ryhmälle.
- Valmennukset toteutetaan arkipäivisin marras-huhtikuussa Kisakallion Urheiluopiston tiloissa.
- Tarkempi aikataulu ilmoitetaan osallistujille lokakuun aikana
- Osallistujat huolehtivat itse omasta tapaturmavakuutuksestaan
- Ilmoittautumiset oman Nexgolffin kautta

HealthSkills

hyvinvoinnin
asiantuntijat



AKI-MATTI ALANEN
johtava asiantuntija
fysioterapeutti, TtM
aki-matti.alanen@kisakallio.fi



ANNE RIKALA
valmennuksen
kehittäjä, VAT



MIKA VALAVUORI
testauspäällikkö
liikunnanohjaaja



JUSSI-PEKKA KINNUNEN
taitovalmennuksen
asiantuntija,
liikunnanohjaaja AMK



ANNA RYYRÄNEN
mentori
liikunnaohjaaja AMK



VIRPI PALMÉN
mentori
fysioterapeutti, SVT



PEKKA LEINONEN
mentori
liikuntaneuvoja, erä- ja
luonto-opas



JANNA SARÉN
mentori
liikunnanohjaaja AMK



ASLA JÄÄSKELÄINEN
mentori
LAT, taito- ja
fysiikkavalmentaja



VELI-MATTI HEMMO
mentori
ammattivalmentaja



”

Onnellinen on se, joka on niin terve että
voi lähteä retkelle. Vielä onnellisempi
se terve, joka ymmärtää lähteä.

Kaarina Kari, Kisakallio perustaja 1932

YHTEISTYÖSSÄ

LISÄTIEDOT:

aki-matti.alanen@kisakallio.fi

+3584577312044

lauri.ikavalko@kisakallio.fi

+358445628549

Since 1989



St. Laurence
golf



Asiantuntijuus
Olosuhteet
Palvelu
Sijainti



kisakallio