

## Tahko Spa Hotel

Liikunta- ja hyvinvointipalvelut ryhmille



### Tahkon portaat

Suomen pisimmät portaat löytyvät Tahkolta. Oletko valmis kiipeämään kaikki 1075 askelta Tahkovuoren huipulle? Opastettu retki on kestoltaan 1,5 tuntia ja sen aikana noustaan Tahkomäen päälle ihailemaan Järvi-Suomen maisemia. Reitin kokonaispituus on kolme kilometriä.

Kesto: 90 min

Hinta: 1-20 hlö 395 €, tämän jälkeen 17 €/hlö sis. alv 10 %

### Frisbeegolf

Onko heittokäsi vireessä ja pelihermot kohdillaan? Tahkon frisbeegolf-radalla ratkotte porukan golfmestaruuden ilman mailoja! Kierros kierretään 3-5 hengen porukoissa, ja yhdeksän väylän rata sopii hyvin myös aloittelijoille. Välineet sisältyvät hintaan. Kesto 1 h.

Kesto: 1 h

Hinta: 1-15 hlö 295 €, tämän jälkeen 15 €/hlö sis. alv 10 %

### XXL Boxing

Kaksi ottelijaa, jättiläishanskat, sumopuku ja tatami. Kuka on porukan XXL-raskaan sarjan nyrkkeilymestari? Jättinyrkkeily on takuuhauska aktiviteetti polttareihin, pikkujouluihin ja muihin hyvän mielen tapahtumiin. Suositeltava ryhmäkoko 10 henkilöä.

Kesto: 60 min

Hinta: 295 € sis. alv 10 %

## Sumopaini

Siinä tanner tömisee ja aita kaatuu, kun sumoturnaus laitetaan pystyyn! Lajissa käytetään sumopainiasuja, joissa painiminen saa hymyn naamalle. Aktiviteetti sopii polttareihin, pikkujouluihin ja muihin hyvän mielen tapahtumiin. Suositeltava ryhmäkoko 10 henkilöä.

Kesto: 60 min

Hinta: 295 € sis. alv 10 %

## Savolaiset olympialaiset

Savossa vastuu siirtyy kuulijalle. Savolaisissa olympialaisissa mitellään paremmuudesta perinteisissä paikallisissa urheilulajeissa, kuten kimp pahiihdossa ja korikävelyssä. Tässä kymmenottelussa hitain voi voittaa ja vahvin jäädä viimeiseksi. Tiimikisailuun on valittavana useita eri aktiviteettejä ryhmän toiveiden mukaan.

Kesto: 60-90 minuuttia (sovitaan käytettävissä olevan ajan mukaan)

Hinta: 1-20 hlö 295 €/h, tämän jälkeen 15 €/hlö/h sis. alv 10 %

## Kaupunkisuunnistus

Missä on etelä? Kuka löytää rastit? Kaupunkisuunnistuksessa metsätetään Tahkon keskustan alueelle piilotettuja rasteja. Rasteille pääsee ilman kenkien kastelemista, ja reittien vaatimustaso on sopiva aloittelijoillekin. Ohjaaja opastaa alkuun, ja sen jälkeen suunnistus vie mukanaan. Varoitus: jälkipelit saattavat kestää myöhään yöhön!

Kesto: 60-90 minuuttia (sovitaan käytettävissä olevan ajan mukaan)

Hinta: 1-15 hlö 295 €, tämän jälkeen 15 €/hlö sis. alv 10 %

## Tahko Circuit - 16 hlö

Inspiraatiota kuntosaliharjoitteluun! Tahko Circuit on tehokas kiertoarjoittelutunti, jolla käytetään kuntosalilaitteita ja muita soveltuvia välineitä. Lihaskunto- ja aerobisten harjoitteiden yhdistelmä kehittää hapenottokykyä ja sydämen toimintaa sekä koko kehon lihaskuntoa.

Kesto: 55 min

Hinta: 295 € sis. alv 10 %

## Functional Workout - 20 hlö

Toiminnallinen kiertoarjoittelutunti, joka kehittää kokonaisvaltaisesti lihaskuntoa ja keuhonhallintaa. Tunnilla tehdään koko kehoa rasittavia lihaskuntoliikkeitä vapaita painoja ja muita välineitä hyödyntäen. Tunti sopii kaikille, ja tarjoaa haastetta myös kokeneemmalle liikkujalle.

Kesto: 55 min

Hinta: 295 € sis. alv 10 %

### **Method Putkisto Original**

Method Putkiston tavoitteena on kehon kokonaisvaltainen tasapaino, jossa herkkyyks ja vahvuus ovat balanssissa. Tunnilla tehdään kehoa, ryhtiä ja liikkuvuutta parantavia harjoitteita, ja pienen ryhmäkoon ansiosta ohjaaja pystyy tarvittaessa antamaan henkilökohtaista ohjausta. Ryhmäkoko maksimissaan 15 henkilöä.

**Kesto:** 90 min  
**Hinta:** 370 € sis. alv 10 %

### **Method Putkisto Pilates**

METHOD PUTKISTO PILATES on pilateksesta edelleen kehitetty ja hiottu metodi, joka perustuu liikejatkumoihin. Tunnilla opit todellisen ytimen Joseph Pilatesin opista. Tunti sopii hyvin vaihteluksi koulutuspäivän istumiseen ja se ei vaadi aikaisempaa kokemusta pilateksesta. Ryhmäkoko maksimissaan 15 henkilöä.

**Kesto:** 90 min  
**Hinta:** 370 € sis. alv 10 %

## **Hyvinvointiluennot ja workshopit**

### **Luento: Pala(utu)minen**

Oletko herätessäsi pirteä? Normaali päivä voi olla minuuttiaikataululla viilettämistä aikaisesta aamusta iltamyöhään. Kun päivästä loppuvat tunnukset kesken, niin ihminen kuormittaa itseään päivästä toiseen ilman palauttavia hetkiä, ja kuormituksen kertyessä jokainen aamu tuntuu edellistä vaikeammalta. Luennolla käsitellään helppoja keinoja, joilla voit parantaa palautumisen määrää ja unen laatua. Esimerkkinä käytetään Firstbeat-mittausten analyysijä todellisista mittauksista.

**Kesto:** 60 min  
**Hinta:** 350 € sis. alv 24 %

### **Workshop: Voittamisen anatomia**

Yksilön hyvinvointi on edellytys yhteisön hyvinvoinnille. Workshopissa pureudutaan yksilötason hyvinvoinnin edellytyksiin ja niiden kehittämiseen. Workshop antaa kipinän omien tapojen ja tottumusten tutkimiseen sekä eväät ottaa askelia kohti omien arvojen mukaista tasapainoista elämää.

**Kesto:** 90 min  
**Hinta:** 450 € sis. alv 24 %

## Muut aktiviteetit

### Elokuvan tekeminen

Tehdään pienissä ryhmissä omat elokuvat, joihin lisätään jälkepäin äänitehosteet, musiikit, alku- ja lopputekstit. Valmiit elokuvat toimitetaan ryhmille tapahtuman jälkeen, jolloin tapahtumasta jää hauska muisto kaikille pitkäksi aikaa! Taatusti hauskaa puuhaa koko porukalle! Aktiviteetin kesto 2-4 tuntia.

Hinta: 1-15 hlö 770 €, lisähenkilöt 15 € sis. alv 24 %

### Geokätkentä

Tutustutaan geokätkentään. Etsitään pienissä ryhmissä geokätköäaarteita. Kisaillaan siitä, mikä ryhmistä löytää eniten kätköjä annetussa ajassa. Aktiviteetin kesto 2-3 tuntia.

Hinta: 1-5 hlö 410 €, lisähenkilöt 13 € sis. alv 24 %

### Kuvasuunnistus

Suunnistetaan kävellen tai polkupyöräillen pienissä ryhmissä annettujen kuvavihjeiden perusteella. Kisaillaan, mikä ryhmä selvittää kuva-arvoitukset nopeimmin ja löytää tiensä maaliin ensimmäisenä!

Hinta: 1-15 hlö 410 €, lisähenkilöt 13 € sis. alv 24 %

## TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMISEN WORKSHOPIT

Kokenut työhyvinvointi- ja liiketoimintakonsultti auttaa workshopissa työyhteisöänne itse oivaltamaan ja keksimään keinoja esim. työssä jaksamiseen ja ongelmien ratkaisuun. Työyhteisön kehittäminen voi kohdistua koko työyhteisöön, esimiehiin, tiimeihin tai työryhmiin.

Workshopin aihepiiri voi liittyä esim. johonkin seuraavista aihealueista:

- Tiimityön kehittäminen
- Työyhteisön toimivuuden kehittäminen
- Muutosten hallinta
- Johtoryhmän sisäisen toimivuuden kehittäminen
- Esimiestyön kehittäminen
- Työyhteisön ristiriitojen selvittäminen

Hinta workshopin keston ja laajuuden mukaan seuraavasti:

- 1-3 tuntia: 890 € sis. alv 24 % (720 € alv 0 %)
- 4-6 tuntia: 1450 € sis. alv 24 % (1170 € alv 0 %)