

Voltti
Tapahtumatuotanto

HYVINVOINNIN LIPAS
AKTIVITEETTITARJONTA



Rock The City Tampere / Oulu -kaupunkiseikkailu

Toteutus ActionTrack-sovelluksen avulla,
Vaihtoehdot: Tampere ja Oulu, kieli: suomi

Tiimihenkeä kehittävä, kevyesti liikunnallinen, kiitelty
aktiviteetti jo vuodesta 2017 lähtien!

- Sisältää monipuolisia virtuaalitehtäviä kuten tietovisatyyppejä kysymyksiä, kuva-arvoituksia, ota kuva ja ota video –tehtäviä ja mm. pulmatehtäviä.
- Suurimmat ryhmät yli 500 hlöä
- Kesto noin 2 h
- Suositus: osallistujat jaettuna esim. arpomalla noin 4-5 hengen tiimeihin.

PS. Mahdollistaa helposti tilaajakohtaisen räätälöinnin lisäämällä peliin asiakaskohtaista tehtäväsisältöä, toimien samalla parhaimmillaan esim. koulutuksellisenä pelinä/aktiviteettina tai ns. työyhteisöpelinä

Rock The City Tampere

Adventure Game

Toteutus ActionTrack-sovelluksen avulla,

Paikkakunnat: Tampere, syyskuusta 2023 lähtien myös Oulu

Kieli: englanti

on kaupunkiseikkailutyypinen aktiviteetti, jossa osallistujat kiertävät kauniin Tampereen upeita kohteita läpi saaden samalla kattavan infopakettin kaupungista, sen ajankohtaisuuksista yms.

- Soveltuu hyvin kv-työyhteisöille mm- tyky- ja virkistyspäiväkäyttöön sekä esim. ulkomaisten vieraiden viihdyttämiseen
- Virtuaalirastien lisäksi peli sisältää tiimeinä suoritettavia, toiminnallisia rasteja, joissa rastituomarit ohjaavat monipuolisia liikunnallisia sekä äly-/tiimipelitehtäviä sekä pisteyttävät ne joukkueittain. Esimerkkejä:
 - **Penalty Kick -tarkkuuspotkukisa** – kuka on teidän tiiminne Teemu Pukki?
 - **Kuka Donkkaa Tykimmin** -koripallohaaste
 - **Tandemhiihto** – jos suksi ei luista mennään sisulla!
 - **Archery Tag -jousiammunta**
 - **Jättidomino, Hanoi Tornin, Jättipalapelit yms.** (pulmapelejä)



Live The Nature -luontoseikkailupeli

Toteutus ActionTrack-sovelluksen avulla

sopii loistavasti esimerkiksi virkistyspäivään, tykypäivän ohjelmaksi tai piristämään kokoustamista. Myös tiimipäivän päätöksenä on tätä aktiviteettia hyödynnetty ja kehuttu toimivaksi.

Live The Nature on hauska tapa luoda tiimihenkeä ja nauttia samalla luonnosta ja ulkoilusta; esimerkiksi 2-4 hengen tiimeissä.

Aktiviteetin voit toteuttaa maantieteellisesti missä tahansa, missä gps toimii!

Kesto: noin 1,5 tuntia

Kävelymatkaa: noin 3,6 km



Kolmen Viikon Seläkoulu

- = ONLINE-LIVE HYVINVOINTILUENTOKOKONAISUUS LIITTYEN SELÄN JA NISKA-HARTIA-ALUEEN HYVINVOINTIIN

- Jokainen ”kokoontumiskerta” sisältää noin 30-35 min mittaisen **luento-osuuden**, joilla **tarkastellaan selän hyvinvointia kullakin kerralla hieman eri näkökulmista**; teemat mm.:

- miten hoidat selkää kotona arjessa
- stressi, lihasjännitys ja henkinen kuorma tuntuvat selässä
- istumisen haitat; ergonomia
- keuhonhuolto, mitä se on?
- iskiasvaivat ja niiden ehkäisy ja hoito
- miten hoidat jäykkää selkää
- miten vahvistaa kehon syviä tukilihaksia

ja noin 30-35 min mittaisen ohjatun liikuntatuokion.

- Kesto: 3 x 75 min.



Hyvinvointiluentovaihtoehdot (kesto n. 60 min)

Toiminnallinen luento teemalla: Selätä Selkäsi – Top 10 vinkit selän hyvinvointiin

Sisältää infon lisäksi noin 20 min mittaisen, selän ja niska-hartia-alueen lihahuoltoharjoituksen.

Hyvinvointia työhön ja arkeen

Tämä ajankohtaisiin aiheisiin kuten stressinhallintaan ja työn ja muun elämän tasapainoon ja sen säilyttämiseen pohjautuva workshop tutustuttaa läsnäolotaitojen perusteisiin.

Koulutuksessa pääset tutustumaan tietoisien läsnäolon harjoituksiin (engl. mindfulness) ja niiden sovellusmahdollisuuksiin työssä jaksamisen ylläpitämiseksi. Raaputamme työstressin pintaa ja löydämme uupumukselle altistavia ajatusmalleja, mutta samalla kartoittaen myös jaksamista tukevia ajattelumalleja. Käymme läpi myös stressitekijöitä sekä stressireaktioita ja tutustumme niiden tarkkailuun.

Hyvinvoinnin uusi salainen ase: hengitys!

Hengitys on uusi musta 😊. Hengityksellä on iso merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, vireystasoon, stressinsäätelyyn puhumattakaan kivunhoidosta. Yhtä oikeaa tapaa hengittää ei ole, vaan jokainen löytää oman tapansa kokeilemalla ja harjoittelemalla.

Tämä toiminnallinen luento tutustuttaa myös mindfulnessin eli tietoisien läsnäolotaitojen perusteisiin.



Online-live -liikuntatunnit

Kestävyyttä ja lihasvoimaa arkeen

Vahvistetaan reisien ja pakaroiden lihaksia, syviä vatsa- ja selkälihaksia sekä myös ylävartaloa. Tärkeässä osassa ovat keskivartalon syvien lihasten harjoittaminen, joka on loppujen lopuksi melko yksinkertaista ja tärkeä asia myös tasapainon ja vartalonhallinnan kannalta, selän alueen hyvinvoinnista puhumattakaan.

Tasapainoa ja liikkuvuutta

Jo pelkkä kävely itsessään, erityisesti talviaikaan, vaatii riittävää tasapainoa ja vartalon hallintaa. Tasapainon kehittäminen ja ylläpitäminen on tärkeää vartalon syvien lihasten aktivoimiseksi ja kaatumisen välttämiseksi.

Tällä tunnilla pääset haastamaan ja testaamaan tasapainoasi ja saat varmasti myös lisää liikkuvuutta.

Selätä Selkäsi -hyvinvointitunti

Suomalaiset aikuiset istuvat keskimäärin 10 tuntia vuorokaudessa. Istuminen on monissa ammateissa – ainakin osittain – lähes pakollista, mutta samalla todellinen haaste tuki- ja liikuntaelimistölle sekä toimintakyvyille.

Eri tasoiset selkävaivat ovat todella yleisiä ja vuosittain noin miljoonalla suomalaisella todetaan selkävaivoja ja on puolet todetuista liikuntaelinsairauksista aiheutuu selkävaivoista.

Jo 14 vuoden ajan Voltin suosituin ja kiitellyin ryhmä-/yritysliikuntatunti Selätä Selkäsi sisältää tehokkaita, mutta ennen kaikkea turvallisia liikkeitä ja harjoitteita; tavoitteena vahvistaa selän, niskan ja hartioiden alueen lihaksistoa sekä kehittää liikkuvuutta.



Online-live -liikuntatunnit

Mielenrauhaa ja hyvinvointia VolttiJoogan avulla

Rauhallisia, joogasta ja pilateksesta tuttuja alkeistason liikkeitä sisältävä tunti, jossa opetellaan kuuntelemaan omaa kehoa; missä tuntuu kipua ja epämukavuutta, mikä alue kehosta kaipaava liikettä ja onko kehon liikesuunnissa kehitettävää. PS. Jooga on ihana tapa vetreyttää ja notkistaa myös selkää!

Tunnilla käydään läpi myös muutamia yksinkertaisia ja helposti arkeen mukaan otettavia hengitysharjoituksia.

- Tuntien suosituskesto online-live –toteutuksena: max. 40 min
- Jokaisesta tunnista tilaaja saa tallenteen
- Voltin Hyvinvoinnin lipas sisältää 5 liikuntatuntiohjausta

