

Hyvinvointikampanja syksy 2024 – kevät 2025

Kiinnostaako oma hyvinvointisi? Jos vastasit kyllä, niin nyt sinulla on ainutlaatuinen mahdollisuus lähteä mukaan ammattiosasto 127 ja Step2Fitin yhteistyössä suunnittelemaan hyvinvointikampanjaan. Kampanjan tarkoitus on motivoida ja tukea sinua parantamaan omaa hyvinvointiasi.

Tavoitteesi voi olla painonpudotus, lihasmassan lisääminen tai juoksuharjoittelun aloittaminen. On se mikä tahansa hyvinvointiin liittyvä, niin lähde mukaan mahtavaan haasteeseen haastamalla itsesi kohti parempaa hyvinvointia.

Hyvinvointikampanjan sisältö:

- Haastattelu alkukartoitus ja inbodymittaus (tehdään valmentajan kanssa kahden kesken)
- Lihaskuntotestit halukkaille
- Yksilöllinen treeni ja ravinto-ohjelma
- Chat ryhmätuki kampanjan ajan
- Muutokset ohjelmiin ja uusi treeniohjelma tammikuussa
- Kampanjan lopussa uudet mittaukset, kuntotestaukset ja palautteet
- Tammikuussa alkaa halukkaille yhteistreenit Porihallilla kerran viikossa kampanjan loppuun asti.
- Mahdolliset hyvinvointiluennot
- Mahdollisuus yksilöohjaukseen kuntosalilla omakustanteisesti (50€)

Alustava aikataulu:

VKO 41 Inbodymittaukset + haastattelut + kuntotestit halukkaille
VKOT 1 – 16 yhteistreenit Porissa Porihallilla
VKO 17 loppumittaukset ja illanvietto

Kampanjassa on pieni omavastuu, mutta osasto kustantaa alkumittauksen, luennot, yhteistreenit sekä muut kampanjan aikana tulevat yhteistapahtumat. Omavastuusta palautetaan puolet takaisin kampanjan loputtua. Omavastuu on 200 €. Saat todella kattavan valmennuspaketin todella edullisesti. Normihinta vastaavalle paketille on n 750 €.

Kampanjan paketit:

Pelkkä inbodymittaus ja haastattelu

Koko setti ravintovalmennuksen kanssa ilman treeniohjelmaa

Koko setti treenivalmennuksen kanssa, ilman ravinto-ohjelmaa

Koko paketti - sisältää yllä olevat

Kaikkien tulostaan parantaneiden kesken arvotaan 2 hlön 2 vrk kylpyläloma sekä 2 kpl Step2Fit lahjakorttia. Lisäksi muita hyvinvointiin liittyviä arvontoja osallistujien kesken.

Ilmoittautumiset kotisivujen kautta 2.10.24 mennessä.



<https://urly.fi/3A9v>

M 127

