

Tyhy-ohjelma

Tyhy on lyhennys työhyvinvointi ja se on parannettu painos tyky ohjelmalle.

Toteutus Tyhy ohjelman ohjauksen suorittaa
Lappeenrannan Fysiokulma Oy
Puh. 05 451 3631

Ohjelma

- Lyhyt luento-osuus Työnkuormittavuudesta (henkinen ja fyysinen) ja kuinka voit itse vaikuttaa siihen
- ohjattu harjoittelu

Liikuntaosuus valinnan mukaan

Esim.

- kirkkovenesoutu
- vesijumppa/vesijuoksu (huom. veden lämpötila)
- vesilentopallo
- seurapelit
- luontoliikunta

