

# Liiku työyhteisössä



Liikunta elämäntavaksi!

**liiku**

# LiikU työyhteisössä



Liikunta ei ole enää niin luonnollinen osa ihmisten arkea kuin aiemmin. Työ on yhä useammin tietokoneen ääressä istumista eikä vaadi fyysisesti paljon. Säännöllinen liikunta edistää työkykyä ja parantaa elämänlaatua. Työyhteisön tarjoamat liikuntapalvelut voivat antaa kipinän kunnan ylläpitoon, terveyden vaalimiseen ja pysyvään liikuntaharrastukseen.

## Säännöllisellä liikunnalla saadaan tuloksia

Eri tutkimukset vahvistavat, että säännöllinen liikunta tuo mukanaan positiivisia tuloksia sekä yksilölle että työyhteisölle. Asia on huomattu, sillä neljä viidestä työyhteisöstä tukee nykyisin liikuntaa ja investoinnit hyvinvointiin ovat kasvussa. Avain menestykseen on yksinkertainen: yritys tekee strategisen päätöksen panostaa hyvinvointiin ja työntekijät sitoutuvat liikuntaohjelmaan. Panostuksen tulisi painottua erityisesti liikunnallisesti passiivisiin henkilöihin.

### Säännöllisen liikunnan hyödyt:

- työilmapiiri ja henkinen vireystila paranevat
- henkilöstön vaihtuvuus vähenee
- työn laatu ja tehokkuus paranevat
- poissaolot vähenevät
- sairaudenhoitokulut vähenevät
- työtapaturmat vähenevät
- työkyvyttömyyseläkkeiden määrä vähenee
- työyhteisön imago paranee

## Kunnon Verkossa liikutaan säännöllisesti



Kunnon Verkko on valtakunnallinen, laadukkaan työyhteisöliikunnan toimintamalli. Verkkoon kuuluvan työyhteisön jäsenet voivat osallistua seurojen vetämiin, ympäri vuoden järjestettäviin liikuntakokeiluihin. Ryhmät kokoontuvat kerran tai kaksi kuussa. Kunkin lajikokeilun jälkeen osallistuja saa tietoa lajin harrastusmahdollisuuksista seuroissa.

Kunnon Verkon avulla työyhteisöjen liikuntaa organisoivien ja johtavien henkilöiden työ helpottuu ja myös pienemmät yritykset pääsevät mukaan. Tavoitteena on parantaa työyhteisön hyvinvointia säännöllisellä liikunnalla ja kannustaa työntekijöitä löytämään oma lajinsa. Kunnon verkossa mukana olevia työyhteisöjä informoidaan teemalajeihin liittyvistä tapahtumista ja Verkon kautta saatavista alennuksista.

### Verkon jäsenmaksu

- Alle 50 henkilön työyhteisö: 200 €/työyhteisö
  - Yli 50 henkilön työyhteisö: 250 €/työyhteisö
- Tämän lisäksi liikuntakerta maksaa 8–10 €/osallistuja.

Kysy työyhteisöllesi kokonaispakettitarjousta.

# Tuotteemme työyhteisölle

## LiikU ja päätä

Mitä kivaa keksittäisiin kokouspäivän tai tapahtuman oheen tunniksi tai kahdeksi? Tervetuloa selvittämään, kuka on porukan tarkin tähtääjä tai paras laukojä. Haasteita ja hauskanpitoa mm. laserammunnassa, lämäríkísassa, pikaolympialaisissa ja monissa muissa tarkkuutta ja taitoa vaativissa lajeissa.

**Kesto 1–2 tuntia.**  
**Ryhmähinta alkaen 450 €/10 henkilöä.**

## Liiku ja virkisty

LiikUn liikuntapäivä on suosittu tapa toteuttaa yrityksen virkistyspäivä. Suosion salaisuutena on kymmenien liikuntamuotojen valikoima, joka tarjoaa kaikille tapahtumaan osallistujille innostavia kokemuksia ja oppimisen elämyksiä. Liikuntapisteiden lisäksi päivä tarjoaa yhteistoiminnallisia tiimitehtäviä sekä ongelmanratkaisutehtäviä, joista saadaan innostavia kokemuksia ja oppimisen elämyksiä.

**Päivän kesto 4–5 tuntia.**  
**Ryhmähinta alkaen 650 €/10 henkilöä.**



## Liiku ja kokeile

Kiinnostaako ammunta, miekkailu tai joku muu liikuntalaji? LiikU edustaa alueellaan yli tuhatta urheiluseuraa. Tämän vuoksi eri lajien kokeilut onnistuvat sujuvasti LiikUn kautta.

**Lajikokeilun kesto 1–2 tuntia.**  
**Ryhmähinta alkaen 400 €/10 henkilöä.**

## Liiku ja testaa

Tunnetko oman kehosi ja tasosi?  
Testauspakettiimme kuuluu:

- Aerobisen kunnan mittaus (Polar leposyketesti)
- Kehon koostumusmittaus (rasvan ja lihasten osuus, vyötärö–lantiosuhde)
- Lihaskoostumusmittaus (puristustesti)

LiikUn asiantuntijalta saat monipuolisen testiraportin ja halutessasi räätälöimme sinulle liikuntasuosituksen. Testauspaketin hinta alkaen 250 €/10 henkilöä.

# Työyhteisön kokonaisvaltainen liikuntaohjelma

LiikU tarjoaa ympärivuotisia liikuntaohjelmia, jotka räätälöidään yrityksen tarpeiden mukaan. Paketti sisältää alkukartoituksen, kuntotestit ja liikuntaohjelmat eri tasoryhmille. Ohjelmat sisältävät myös lajikokeiluja ja virkistyspäiviä. Kokonaispalveluun kuuluu myös raportointi saavutetuista tuloksista.



## Munakunta liikkuu

Munakunta on tehnyt pitkään yhteistyötä LiikUn kanssa. Munakunnan ympärivuotinen liikuntaohjelma koostuu kaksi kertaa vuodessa tehtävistä kuntotesteistä, joista työntekijät saavat kuntoilusuosituksen. Testien lisäksi järjestetään kaksi virkistyspäivää vuodessa sekä tarjotaan eri lajikokeiluja.

Vuosittaisessa Kunnan Eväät -tapahtumassa työntekijät voivat helposti tutustua useaan eri lajiin ja saada kimmokkeen uuden harrastuksen aloittamiseen. Taukoliikunta pitää niska- ja hartiasuon lihaksen vetreinä. Se on kaksi kertaa viikossa LiikUn ohjaamaa ja muina päivinä kannustetaan omaehtoiseen jumppaamiseen.

”Olemme olleet tyytyväisiä liikuntaohjelmaan ja se on näkynyt mm. vähentyneinä sairauspoissaoloina sekä parempana työvireenä”, kertoo Munakunnan liikuntavastaava Hanna Hautajärvi.

## Tapahtumia työyhteisöille

### Toukokuu: Turun Saariston Seikkailu

Tule kokemaan huima seikkailu yhdessä työyhteisösi tai kaveriporukkasasi kanssa. Kaikkia tarvitaan ja fyysisyys ei ratkaise. Matka taitetaan pyörillä ja reitin varrella testataan näppäryyttä, älyä, voimaa ja kekseliäisyyttä.

### Vapusta juhannukseen: Haastepyöräily

Haastekisassa pyöräillään itsenäisesti. Kymmenen kilometrin suoritus kirjataan pyöräilyreittien varsilla oleviin kirjausvihkoihin. Kunnat kilpailevat suoritusten määrästä kolmessa kokoluokassa. Työyhteisö voi asettaa itselleen kokonaistavoitteen. Mestari liikujille on omat vihkonsa, joihin voi kerätä henkilökohtaisia suorituksia.

### Elokuu: Turun Saariston Retkisoutu

Retkisoutu on saaristoon suuntautuva huviretkitapahtuma. Tavoitteena on nauttia saariston lumosta ja kohentaa kuntoa hyvässä porukassa kirkkovenettä soutaen.

### Syyskuu: Kunnan Eväät

Lajikokeilutapahtuma antaa kipinän syksyn liikuntaan. Löydä itsellesi uusi liikuntalaji Kunnan eväistä.

Yhteistyössä:

**Kunto**  
LIIKUNTALIITTO



Lisätiedot:

Varsinais-Suomi: Jukka Läärä, 02-515 1914, jukka.laara@liiku.fi  
Satakunta: Janne Hopeakangas, 02-529 6611, janne.hopeakangas@liiku.fi

**liiku**

LiikU on liikunnan asiantuntija Lounais-Suomessa. Liikutamme lapsia ja aikuisia tapahtumissa ja leireillä. Koulutamme lasten kanssa työskenteleviä, seuratoimijoita ja työyhteisöjä liikuttamaan muita. Puhumme liikunnan puolesta päättäjille.