

# Irrotellaan yhdessä

Välillä on hyvä lähteä tuulettumaan joukolla. Rauhalahdesta löytyy eväitä yhteishengen nostattamiseen pieninä ja suurina annoksina. Monista vaihtoehdoista rakennamme muutaman tunnin virkistävän ohjelman tai päivän, parin tyhy-ohjelman. Katso esimerkit tästä ja ota yhteys myyntipalveluumme.



## Hengen kohotusta

### Hotellin valloitus

**Ulkokiipeily:** Suorituksessa kiivetään hotellin ulkoseinää pitkin katolle. Kiipeäminen varmistetaan valjaiden ja turvaköyden avulla.

**Vaijeriliuku:** Hotellin katolta lasketaan 40 m pitkä vaijeriliuku alas. Suoritus varmistetaan valjaiden ja turvaköysien avulla.

Kesto 2 h, minimi 8 henkilöä.

Hinta: 100 € / 1-10 henkilöä, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

### Savolaiset Maastokisailut

**Kohtaaminen:** Maassa olevan tukin vastakkaisista päistä lähtien on kahteen osaan jaetun ryhmän vaihdettava paikkaa tukilla kenenkään putoamatta. Tehtävään kuluu aikaa 15-20 minuuttia.

**Luottamuspylväs:** Nouset seisomaan noin 1,5 m korkean tolpan päälle ja sieltä sinun on tarkoitus kaatua selkä edellä verkkoon, jota muut ryhmän jäsenet kannattelevat. Tehtävään kuluu aikaa 15-20 minuuttia.

**Vaijerikävely:** Itsenäisesti suoritettava, hyvää tasapainoa vaativa tehtävä. Kävely suoritetaan vajaan metrin korkeudella sijaitsevan vaijerin päällä, käsillä apunaruuihin tukien. Tehtävään kuluu aikaa 15-20 minuuttia.

**Sähköaita:** Kahden puun väliin on pingotettu naruja "sähköaidaksi". Ryhmän haasteena on mennä aidan läpi koskematta naruuihin. Tehtävään kuluu aikaa 15-20 min.

Hengenkohotusohjelmista valitaan ryhmän taitoihin sopivat. Lisäksi lukuisia helppoja ja hauskoja lajeja.

Kesto 2 h, minimi 8 henkilöä.

Hinta: 160 € / 1-10 henkilöä, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

## Lähdetään vesille

### Kanoottiretki

Noin 2 tunnin kanoottiretki Kallavedellä. Retken lomassa nautimme eväitä nuotion ääressä.

Ryhmän koko 6 - 30 henkilöä.

Hinta: 34 € / henkilö (sis. retkieväät).

### Kirkkoveneretki

Kirkkoveneellä opetellaan soutamaan kaikki samaan tahtiin. Retken aikana ihaillaan Kallaveden kauniita saaria ja maisemia. Myös tällä retkellä nautimme retkieväät.

Kesto noin 2 h. Ryhmän koko 8-12 henkilöä + perämies.

Hinta: 34 € / henkilö (sis. retkieväät).

### Moottorivenesafari

Tällä luontoretkellä ajamme helppoa reittiä kauniissa Rauhalahden ympäristössä ja Kallavedellä saaria kiertäen. Safarilla opit moottoriveneen käsittelyn ja pääset nauttimaan järviluonnosta turvallisesti. Yhdessä veneessä voi olla enimmillään neljä ihmistä ja jokainen pääsee ajamaan vuorollaan. Matkalla rauhoitumme hetkeksi saareen keittelemään nuotio-kahveja ja maistelemaan retkieväitä sekä rupattelemaan mukavia. Safari ei vaadi aikaisempaa kokemusta. Kesto 2 h. Henkilömäärä 5-20.

Hinta 60 € / henkilö (3 h / 80 € / hlö). Sisältää retkieväinä makkarat ja mehut nuotiolla ja tarvittaessa sadeasut.

Kysy myös muita safareita sekä erilaisia risteilyjä ja kalastusretkiä.



# Kun lumi on maassa

## Lumikenkäretki

Tarvotaan lumikengillä kauniissa maisemissa luonnon rauhasta nauttien. Ryhmän maksimikoko 25 henkilöä.  
Hinta: 80 € / 1-10 henkilöä/ tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

## Potkukelkkailu

Potkukelkkaretki Kallaveden jäällä uusilla sporttikelkoilla. Ryhmän maksimikoko 12 henkilöä.  
Hinta: 80 € / 1-10 henkilöä / tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

## Moottorikelkkasafarit, esimerkkejä

### Hankisafari

Tällä luontoretellä ajamme helppoa reittiä kauniissa lumisessa ympäristössä. Safari ei vaadi aiempaa kokemusta. Retken aikana nautitaan mehut ja makkarat erätulilla.  
Kesto: 2 tuntia tai 25 km. 4 – 40 henkilöä.  
Hinnat per henkilö: 2 hlöä / kelkka 86,00 €,  
1 hlö / kelkka 106,00 €

### Maisemakierros

Kierrokseen sisältyy järven jäätä ja mäkisiä metsäosuuksia. Tämäkin safari ei vaadi aiempaa kokemusta moottorikelkkailusta. Retken aikana nautitaan mehut, makkarat ja noki-pannukahvit erätulilla.  
Kesto: 3 tuntia tai 40 km. 4 – 40 henkilöä.  
Hinnat per henkilö: 2 hlöä / kelkka 106,00 €,  
1 hlö / kelkka 136,00 €

Moottorikelkkasafareiden hinnat sisältävät lämpöiset haalarit, kengät, käsineet, kypärähuppu ja kypärä.

Myös pidempiä safareita. Kysy lisää!

## Kuningasjätkä vai Jätkien kuningatar?

Milloin olet viimeksi tehnyt halkopinon? Muistatko, mitä jätkät tukkijoella todella tekivät? Luuletko tunnistavasi tukkijätkien työkaluja ja vanhaa suomalaista musiikkia? Tiedätkö, montako mottia polttopuuta humisevasta hongasta syntyy? Nyt sinun joukkueellasi on mahdollisuus viettää perinnehenkkinen virkistyspäivä Rauhalahden Jätkänpäällä.

Järviuonnon helmassa otetaan mittaa Kuningasjätkistä ja Jätkien kuningattarista. Omien kykyjesi kokeilemisen lisäksi voit arvuutella koitoksessa mukana olevan tukkijätjän taitoja. Hanuristi testaa tietojasi humoristisella visailullaan. Lajit vaihtelevat vuodenajan mukaan.  
Hinta: 600 € / 30 henkilöä, lisähenkilöt 8 € / henkilö.  
Suuryhmit sopimuksen mukaan.



## Ulkona ympäri vuoden

### Kurlaus

Erittäin hauska seurapeli, joka on aivan kuin curling, mutta ei sinne päinkään... Peli soveltuu 10-30 hengen ryhmille. Suositeltava peliaika 1-1,5 tuntia. Myös sisäkurlaus.  
Hinta: 80 € / 1-10 henkilöä / tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

### Savolainen kevytsuunnistus

Suunnistus on "heleppoo" ja hauskaa, mutta tietäjät savolaiseen malliin kieroja. Rasteilla yhdistetään suunnistus ja tietovisailu. Soveltuu hienosti suurille ryhmille. Ryhmän koko 1-200 henkilöä.  
Hinta: 80 € / 1-10 henkilöä / tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

### Savolaiset Olympialaiset

Aidon rehdit ja umpikierot Savolaiset Olympialaiset voi järjestää milloin vain - keliin katsomatta. Ne voidaan toteuttaa myös suurille ryhmille. Loppujen lopuksi ohjaaja aina voittaa. Kesälajeina esim. nauhaus, pöllin sahaus, erilaiset "heittolajit", lukutaitotesti jne. Talvisin ohjelmassa mm. avannon kairaus ja potkukelkkaviesti.  
Ryhmän koko 1-200 henkilöä.  
Hinta: 80 € / 1-10 henkilöä / tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

### Sauvakävely tai Sauvoitta kävely

Koko kansan suosikkilajiin saat uutta puhtia, kun lähdet tutun porukan ja savolaisen ohjaajan kanssa lenkille kauniin Kallaveden rantamaisemiin.  
Ryhmän koko 1-40 henkilöä.  
Hinta: 80 € / 1-10 henkilöä / tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

### Luontopolku

2 km pituinen luontopolku kiertää kaunista Katiskaniemeä.

### Paintball-värikuulapeli

Todella räväkkä - silti täysin turvallinen - aseellinen joukkuepeli, jossa tavoitteena on poistaa vastustajat pelistä osumalla heihin tarkoitusta varten kehitetyillä väripanoksilla. Voittajajoukkue on se, joka pystyy kähveltämään vastustajan lipun. Osallistujat saavat suojarpuvut, -lasit ja -maskit.  
Kesto n. 2 h, minimi 6 henkilöä. Hinta: 50 € / henkilö sisältäen 100 kuulaa / henkilö. Lisäkuulat 25 € / 500 kuulaa.



# Sisällä säällä kuin säällä

## Savolainen tietokisa, jumppa ja "laakasu"

Sisätilassa mukava ohjelma ryhmille 10-200 henkilöä.  
Hinta 80 € / 1-10 henkilöä/ tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

## Kuntosalihjaukset ryhmille

Ohjauksen aikana käydään läpi kaikki laitteet ja niiden toiminnot, jonka jälkeen ryhmällä on mahdollisuus kokeilla laitteita. Maksimi 15 henkilöä.  
Hinta: 80 € / 1-10 henkilöä/ tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

## Tehokkaat jummat

Keppijumppa, punttijumppa, kuminauhajumppa, kiinteytys-aerobic, rasvanpolttu-aerobic, circuit training (kuntopiiri) tai kuntonyrkkeily.  
Hinta: 80 € / 1-10 henkilöä/ tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

## Seinäkiipeily

Liikuntasalissamme on 6 m korkea kiipeilyseinä, jossa on reittejä aloittelijoille ja kokeneemmille kiipeilyn harrastajille. Kiipeily varmistetaan valjailta ja turvaköysillä.  
Hinta: 80 € / 1-10 henkilöä/ tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

# Liikuntaa kylpylässä

## Vesijuoksu

Vesijuoksu on hauska laji, jossa edetään vedessä pysty-asennossa juoksuliikkeitä tehden. Apuna käytetään kellutavaa, vyötärölle sidottavaa vesivyötä. Maksimi 20 henkilöä.

**Ei-majoittuvien hinta:** 30 min 100 € / 1-10 henkilöä,  
45 min 125 € / 1-10 henkilöä,  
60 min 150 € / 1-10 henkilöä, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

**Majoittuvien hinta:** 30 min 75 € / 1-10 henkilöä, lisähenkilöt 4 € / hlö.

## Vesijumppa

Kuntouintialtaassa tapahtuva monipuolinen ja kova vesitreeni. Altaan syvyys 1,2 - 1,35 metriä. Maksimi 40 henkilöä.

**Ei-majoittuvien hinta:** 30 min 100 € / 1-10 henkilöä,  
45 min 125 € / 1-10 henkilöä,  
60 min 150 € / 1-10 henkilöä, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

**Majoittuvien hinta:** 30 min 75 € / 1-10 henkilöä, lisähenkilöt 4 € / hlö.

## Uintitekniikan opastus

Ryhmän taitotason mukaan lähdetään joko alkeista tai suoraan varsinaisista uintiharjoituksista. Tekniikat: rinta-, selkä-, vapaa- ja perhosuinti. Kesto 1,5 h. Maksimi 10 henkilöä.

**Ei-majoittuvien hinta:** 100 € / 1-10 henkilöä + kylpylälippu 5 €.  
**Majoittuvien hinta:** 100 € / 1-10 henkilöä.

## Pallopelit

Kuntouintialtaassa voi pelata vesikoripalloa ja vesilentopalloa. Maksimi 20 henkilöä.

**Ei-majoittuvien hinta:** 100 € / 1-10 henkilöä + kylpylälippu 5 €.  
**Majoittuvien hinta:** 75 € / 1-10 henkilöä.



# Hemmottelua ryhmille

## Kauneusturveillat

Turpeesta saa kauneutta ja elinvoimaa. Turveilloissa sinulla on mahdollisuus kokea turvehoidon virkistävä vaikutus. Höyrysaunassa turpeen biologisesti aktiiviset aineet pääsevät kunnolla vauhtiin. Ne vilkastuttavat verenkiertoasi ja aineenvaihduntaasi. Turpeen hoitava ja desinfioiva vaikutus auttaa monissa iho-ongelmissakin. Ja ennen kaikkea turvehoito rentouttaa lihaksiasi. Kauneusturveilta tilauksesta ryhmälle kylpylässä klo 21 alkaen 260 € / 10 henkilöä, lisähenkilöt (maksimi 20) 20 € / henkilö.

## Aromaattinen kasvoturvehoito

Ryhmän koko 4-10 henkilöä, hinta 25 € / henkilö sisältäen hydralaatin, aromaattisen kasvoturvenaamion ja tehokkaan tyrnivoiteen. Kesto noin 30 min. / hlö, 10 hlöä noin 2 tuntia.

## Ihotyyppin mukainen naamiohoito

Ryhmän koko maksimi 15 henkilöä, hinta: 20 € / henkilö sisältäen kasvoveden, naamion ja hoitovoiteen. Kesto noin 30 min. / hlö, 10 hlöä noin 2 tuntia.

## Jalkaturvekylpy (4 henkilöä) Hinta: 15 € / henkilö.

Kesto 45 min. / ryhmä 4 henkilöä.

## Virkistävä jalkahoito (1-8 henkilöä). Hinta: 20 € / henkilö.

Kesto 1,5 tuntia / 8 henkilöä.

## Pikamanikyryri (maksimi 20 henkilöä) Hinta: 15 € / henkilö.

Kesto noin 15-20 min. / asiakas.

## Niska-hartiahieronta tai Kasvohieronta.

Kesto noin 15-20 min. / asiakas. Hinta: 15 € / henkilö.

## Air Tanning

Nyt voit hankkia ryhmällesi pukevan rusketuksen helposti ja turvallisesti rusketussuihkeen avulla.

Kasvot ja kaula, kesto 5 min / henkilö, hinta 10 € / henkilö, puolivartalo, kesto 15 min / henkilö, hinta 15 € / henkilö.

## Käsiparafiinihoito

Sisältää käsien kuorinnan, kevyen hieronnan ja käsiparafiinin. Pehmentää ja ravitsee tehokkaasti käsien ihon sekä lievittää

käsien kipu- ja jännitystiloina.  
Kesto 30 min. Ryhmähinta 20 € / henkilö.



# Tyky- ja virkistys- päivät

TYKY – työkykyä ylläpitävä toiminta – on osa yritysten ja yhteisöjen työterveyshuoltoa. TYKY-päivien tarkoituksena on liikunnan, testien ja luentojen avulla saada työntekijät kiinnostumaan itsehoidosta ja ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan. Lisäksi TYKY-päivät katkaisevat sopivasti arkirutiineja ja auttavat siten päivittäisessä jaksamisessa. Järjestämme myös pitempiä TYKY-jaksoja sekä jatkoseurantapäiviä tarpeidenne mukaan.

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Ajankohta</b> | arkisin (eri sopimuksesta myös lauantaisin)                 |
| <b>Kesto</b>     | 6-8 tuntia, klo 8-20 välisenä aikana                        |
| <b>Ryhmäkoko</b> | 10-20 henkilöä (sopimuksesta myös suuremmat ryhmät)         |
| <b>Varaus</b>    | mielellään 4 viikkoa ennakkoon                              |
| <b>Ohjelma</b>   | ohjelmat räätälöidään ryhmän toiveiden ja vuodenajan mukaan |

## Ohjelmaehdotus tykyohjelmaksi

|             |  |
|-------------|--|
| 9.00-9.30   | Tuloinfo - päivän käytännön asiat        |
| 10.00-11.00 | UKK-kävelytesti tai lihaskuntotestit     |
| 11.30-12.30 | Kevyt keppijumppa ja venyttelyt          |
| 14.00-15.00 | Tietoisku liikunnasta ja testipalautteet |
| 15.30       | Vesijuoksu tai vesitreeni                |

| Hinnat           | Ohjelma+ruokailut<br>+ kylpylä | Pelkkä ohjelma |
|------------------|--------------------------------|----------------|
| Min. 10 henkilöä | 66,50 € / henkilö              | 40 € / henkilö |
| Min. 15 henkilöä | 61,50 € / henkilö              | 35 € / henkilö |
| Min. 20 henkilöä | 56,50 € / henkilö              | 30 € / henkilö |

## Lisäksi, esimerkiksi

|  |                        |
|--|------------------------|
| Kahvi ja kahvileipä                            | 4 € -5,50 € / henkilö  |
| Buffetpäivällinen (klo 17-19)                  | 15 € / henkilö         |
| Kylpyläkäynti                                  | 8,50 € / henkilö       |
| Tilaussauna kylpylän yhteydessä (max. 25 hlöä) | 80 € / + 8 € / henkilö |
| Saunominen savusaunassa Jätkänkämpällä         | 400 € / 20 henkilöä    |

## Esimerkkiohjelma virkistyspäiväksi

|              |                                  |
|--------------|----------------------------------|
| 14.00-15.00  | Kävely- ja juoksutekniikat       |
| 15.00-16.00  | Vesijuoksu                       |
| 16.00-18.00  | Kylpylä                          |
| 18.00-19.00  | Päivällinen noutopöydästä        |
| <b>Hinta</b> | 1-10 henkilöä 36,00 € / henkilö  |
|              | 11-20 henkilöä 31,50 € / henkilö |
|              | Minimiveloitus 360 € .           |



## TIETOISKUKSI VALITTAVISSA

Ravinnon terveys-  
vaikutukset,  
Terve selkä,  
Kunnossa kaiken ikää,  
Päihteet ja hyvinvointi,  
Stressiluento

## TESTIT JA TUTKIMUKSET

Mahdollisuus saada seuraavia  
testejä:  
UKK-kävelytesti, lihaskuntotestit,  
terveyskunto- ja polkupyörätesti.  
Rentoutumisharjoitukset.  
Kysy lisää  
myyntipalvelustamme.

## UUTUUS MIEHILLE

Nykykaikaisen miehen kruunun  
kiillotukseen paneutuvat  
viestintäkouluttaja Hannele Vuori  
ja tyylitkouluttaja Tuija Hyvönen.  
Miehille tarkoitetun koulutus-  
päivän aikana harjoitellaan omaan  
ilmaisuun, viestintään ja vuoro-  
vaikutukseen liittyviä asioita sekä  
kiinnitetään huomiota ulkoiseen  
olemuksen.

## ASIAANTUNTIJALUENTOJA

Työssä jaksamisesta,  
stressin hallinnasta,  
ihmissuhteista,  
esiintymisestä,  
ilmaisuusta ja viestinnästä,  
äänenkäytöstä ja puheesta.

KYLPYLÄ  HOTELLI  
**RAUHALAHTI**

Katiskaniementie 8 70700 KUOPIO  
Puh. 030 608 30 Fax. 030 608 3200  
myynti@rauhalampi.fi  
www.rauhalampi.fi