

Täysin uudenlainen valmennus hyvinvointisi tueksi!

Valmennuskokonaisuus
fyysisen sekä psyykkisen
hyvinvoinnin edistämiseksi.

Valmennuksessa huomioidaan
arjen kokonaiskuorman
merkitys ja korostetaan
itsestään välittämistä ja
itsensä kuuntelemista.

Aktiivinen minä

**10x valmennus.
Voidaan toteuttaa
pienryhmissä tai
yksilövalmennuksena**

6h fysiikkavalmennusta

- Arjen asennot
- Vastaliikkeet
- Liikkuvuus ja lihaskunto
- Liikkeestä rutiini

4h mentaalivalmennusta

- Energiaa ja itsetuntemusta lisääviä harjoituksia.
- Tutustutaan omiin menestystekijöihin ja onnistumisen kaavaan.

*Yksilövalmennus 990 €
Ryhmävalmennus 550 €
(min 2hlö, max 4hlö)*

Vahva minä

**10x valmennus.
Voidaan toteuttaa
pienryhmissä tai
yksilövalmennuksena**

6h mentaalivalmennusta

- Energia
- Itsetuntemus
- Menestystekijät
- Unelmat

4h fysiikkavalmennusta

- Kehittää motorisia taitoja, kehonhallintaa ja tasapainoa.
- Omaan ihaskuntoon ja liikkuvuuteen keskittyminen

*Yksilövalmennus 990 €
Ryhmävalmennus 550 €
(min 2hlö, max 4hlö)*

Virpi Sojakka



- Personal trainer 2021
- Kulttuurituottaja 2009
- Seikkailuliikunnan ohjaaja 2000
- Valmennuskulman perustaja

”Valmennuskulma on olemassa, koska haluan auttaa ihmisiä luomaan omanlaisensa terveen suhteen liikuntaan ja hyvinvointiin. Uuden oppiminen omia tarpeita kuunnellen, arjen kokonaisuorma huomioiden on oman valmennusfilosofiani ytimessä.”

040 549 5521
info@valmennuskulma.fi

Missä?

Valmennuskulma Portsassa.
Osoite
Korkeavuorenkatu 2
20100 Turku.



Anne Rantala



- Ratkaisukeskeinen valmentaja 2023
- Henkilöstöjohtamisen tradenomi 2019
- KetäAkatemian perustaja

”KetäAkademia on olemassa, koska haluan kannustaa ihmisiä ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan, välittämään itsestään sekä tunnistamaan asiat, joihin pystyvät itse vaikuttamaan.

Kaiken alku on itsestään välittäminen. Muu tulee kyllä perässä.”

040 013 9190
posti@ketaakatemia.fi