

**Kerää voimia talven varalle, rauhoitu, rentoudu
UUSI KUNNON SUUNTA ELÄMÄLLESI**

Tehojumppaan, hikihölkään ja rasvaprocenttien mittauksiin suivaantunut, mieleltäsi avoin keski-ikäinen suomalainen mies tai nainen! Nyt voit tarkistaa kurssia ja ottaa kunnon suunnan elämällesi ! Siuntion Kylpylässä paneudutaan hyvän olon saavuttamiseen lokakuussa 12.-13.10 ja marraskuussa 16.-17.11. Työpaineiden painamille ja elämänskoulua käyville on tarjolla niin henkistä kuin fyysistäkin kuntoa kohottavaa asiaa, teoriaa ja käytäntöä. Viikonlopun avausluennon pitää psykoterapeutti Ritva Salminen, jonka jälkeen tutustutaan joogaan ja venyttelyyn, eli stretchingiin. Siuntion monipuoliset vesiliikuntamahdollisuudet, mm. lämmin ulkoallas ovat kurssilaisten käytössä. Kurssin huipennuksena tutustutaan sunnuntaina kiinalaiseen aamuvoimisteluun Chi-Kungiin.

Lähemmin: Siuntion Kylpylä, myyntipalvelu puh: (09) 260 6060
siuntio@miinanhoitolat.fi ja www.siuntionkylpyla.fi

Chi-Kung ja Jooga päihittämässä hikijumpan

Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtäävien Chi Kungin ja joogan ovat ottaneet omakseen monet stressaantuneet ja bikkaamiseen kyllästyneet nelikymppiset. Alhainen rasvaprocentti ja piukka kroppa eivät enää riitä jaksamiseen. -Trendi hikijumpasta pehmeämpien mutta yhtä tehokkaiden lajien piiriin siirtymisessä on selvästi nähtävissä, Siuntion Kylpylästä kerrotaan. Wellness eli hyvinvointi on tullut jäädäkseen.

Siuntio on täydenpalvelun Kylpylä

Uudistunut Siuntio tarjoaa aikuisille, yrityksille ja perheille teemaviikonloppuja ja hemmottelevia kylpylälomia. Uusi, täydet oikeudet omaava, laadukas à la carte –ravintola houkuttelee monipuolisilla menuillaan ja viihteen ammattilaiset tahdittavat parketilla pyörähtelyyn.

Siuntion Kylpylä kuuluu Miinan Hoitolat Oy –osakeyhtiöön, johon kuuluu myös Asumispalvelukeskus Wilhlemiina Helsingin Pikku-Huopalahdessa. Miinan Hoitolat Oy:n liikevaihto vuonna 2001 oli 18,6 miljoonaa euroa (111 miljoonaa markkaa) ja se työllisti noin 400 henkilöä, henkilötötyvuosina noin 332. Miinan Hoitolat Oy:n osakekannan omistaa Miina Sillanpään säätiö.

Lisätietoja viikonlopun ohjelmasta antaa:

Siuntion Kylpylä / Miinan Hoitolat Oy

markkinointipäällikkö Anita Hellstén

puh (09) 2606 0660 050 568 1574, anita.hellsten@miinanhoitolat.fi

Kuvat: kuvia aktiviteeteista Siuntion Kylpylästä voi noutaa vapaasti julkaistavaksi
www.miinanhoitolat.fi/press.