



Villakokoukset

Parhaat päätökset syntyvät korkeatasoisissa Villoissamme
- jylhillä järvinäkymillä omassa rauhassa.
Kun haluat jotain ainutlaatuista, valintasi on Kisakallion Villa-alue!





Tervetuloa Kisakallion Villoille Lohjalle!

Tervetuloa pitämään kokousta, viihtymään ja nauttimaan olostanne Kisakallion Villoille. Kisakallion Villat on suunniteltu ja rakennettu juuri tähän tarkoitukseen: tärkeiden kokousten ja tapaamisten miljööksi. Modernit villat luovat rauhalliset puitteet. Ympäröivä jylhä luonto tukee hyviä päätöksiä.

Kisakallion Villamenut ovat kiitellyn keittiömme parasta antia. Keittiömestariimme valinnoissa näkyvät aina vuodenajat ja trendit.

Palvelutiimimme vastaa kokouksenne järjestelyistä paikan päällä, he ovat teitä vastassa kun tulette ja ovat apunanne.

Kisakallion kampuksen läheisyys takaa kattavat mahdollisuudet aktiviteetteihin ja monenlaiseen hyvinvointia tukevaan ohjelmaan. Erityisen lämpimästi suosittelemme testaamaan luontoaiheisia aktiviteetteja, sekä oivalluttavaa luentoa palautumisen ja levon merkityksestä.

Tavataan Kisakalliossa!

Kisakallion Villa

- Vain 45 min Helsingistä
- Upea miljöö ja erinomaiset puitteet tärkeille kokouksille
- Huippuhyvä ruoka ja laaja valikoima aktiviteetteja



Villat laatumiljöö

Kisakallion Villat - laadukkaat puitteet päivälle

Kisakallio Villat tarjoavat laadukkaat puitteet päivälle - urheiluopiston sykkeen tuntumassa. Kaikki Villat ovat erilaisia - kahdeksan henkilön Villa Kaarinasta jopa 24:lle suunniteltuun Villa SSO:hon. Kaikissa Villadoissa on kokous-, oleskelu- ja majoitustilat sekä oma sauna. Kisakallion keittiömestari on suunnitellut Villavieraille kausittain vaihtelevat Villamenut, aina aamiaisesta päivän kruunaavaan illalliseen.

Yöpyvä kokous villalla

Päivä I

08:00 Saapuminen villalle ja aamukahvit

08:30 Kokous alkaa

11:30 Kokouslounas Rantamakasiinilla

14:15 Kahvi ja makea Villalla

16:00 Sporttiaktiviteetit valinnan mukaan

17:30 Saunan löylyt Villalla

20:00 Illallinen Rantamakasiinilla

Päivä II

08:00 Aamiainen Rantamakasiinilla

08:30 Kokous alkaa

12:00 Kokouslounas Rantamakasiinilla

14:30 Iltapäiväkahvit Villalla

16:00 Kotimatkalle

Päiväkokous villalla

Päivä I

08:30 Saapuminen Villalle ja aamukahvit

09:00 Kisakallion hyvinvointikoulun luento

10:30 Kuntotestit ja treenivinkit

12:00 Kokouslounas Villalla

13:00 Ryhmän oma palaveri

14:30 Kahvi ja makea Villalla

16:00 Sporttiaktiviteetti teeman mukaan

20:00 Illallinen Villalla

22:30 Kotimatkalle





Aktiviteetit

Karnaisten korpi, Lohjanjärvi sekä urheiluopiston monipuoliset liikuntatilat tarjoavat elämykselliset ulkoilu- ja liikuntamahdollisuudet ympäri vuoden.

Villakokouksen sporttihittejä ovat mm. melontaretki Maikkalan selällä tai luontopolku Karnaisten korvessa. Ympäröivä metsä, jännittävät haasteet sekä yhdessä onnistuminen tuottavat uutta yhteishenkeä ja intoa viemiseksi arkeen.

Ohjattu taukojumppa Villalla

15-20 min

Esimerkkejä

Sovellettu reaktiopallo
Voimavanne
Niska-hartiajumppa
Kuminauhajumppa

Ohjattua sporttia urheiluopistolla

45-60 min

Esimerkkejä

Jousiammunta
Boulderointi
Voimavanne
Tiimitehtävät
Susi Training Methods
Cornhole
Geokätköily
Kisakallio Cross

Ohjattuja aktiviteetteja urheiluopiston ympäristössä

90 min

Esimerkkejä

Luontopolku
Melontaretki
Curling turnaus
Curling
Erätaitorastit
Linturetki
Sieniretki

Testaukset Villoilla ja testausasemalla

Esimerkkejä

Inbody
Tasapaino
Liikkuvuus
Puristusvoima
PP-Ergo



Luentoteemoja

1) Suolistomikrobisto - toiset aivomme

Suolistomikrobisto on monimuotoinen ekosysteemi, mihin vaikuttavat useat ympäristötekijät (ravinto, lääkkeet, luontokontaktit, synnytystapa, stressi jne). Suolistomikrobisto keskustelelee suorasti ja epäsuorasti keskushermostomme kanssa ja voi sitä kautta vaikuttaa mm uneen, palautumiseen ja muihin hyvinvoinnin kannalta keskeisiin tekijöihin.

2) Aivo-suoli -akseli: ravinnon merkitys mielen hyvinvoinnille

Aivo-suoli -akseli on merkittävä hyvinvoinnin säätelijä ja sen keskeisessä roolissa toimii vagus-hermo. Aivo-suoli -akseli vaikuttaa mm uneemme, stressinsietoomme ja vastustuskykyymme ja voimme vaikuttaa sen toimintaan mm ruokailutottumuksiemme kautta.

3) Ne väsyvät, ketkä hosuu -luento (30 min)

Luennolla kuuliija hoksaa miksi omia voimavaroja kannattaa rakentaa; ei niin paljon kuin mahdollista vaan sen verran kuin kulloinkin on tarpeen -periaatteen mukaisesti. Lisäksi kuulijalle tarjotaan onnistumisen anatomian lyhyt oppimäärä

4) Tavoitteista totta -luento (45min)

Luennolla kuuliija oivaltaa mitä erilaisissa muutosprojekteissa onnistuminen edellyttää. Lisäksi kuuliija saa työkaluja toimivien sekä merkityksellisten, omaa hyvinvointia edistävien, tavoitteiden rakentamiseen.

5) Liikuttavia ajatuksia -luento (45min)

Luennolla kuuliija pääsee etsimään tai vaihtoehtoisesti vahvistamaan omaa liikuntamotivaatiotaan sekä oivaltamaan miten ja millaisilla komponenteilla tervettä toiminta- ja suorituskkyä rakennetaan menestyksekkäästi.

Liikuntataidot

- Liikunnasta aivovoimaa
- Lisää voimaa arkeen ja työhön
- Liikuntaa sopivalla sykkeellä

Palautumistaidot

- Eväät parempaan jaksamiseen
- Energiaa luonnosta
- Arjen ajanhallinta
- Avaimet hyvään uneen

Ravitsemustaidot

- Ravitsemuksen hyvät käytänteet
- Ravitsemusväittämät - totta vai tarua
- Ei tehdä asioista liian vaikeita: ravitsemus yksinkertaistettuna
- Ravitsemus ja työvire



"Kisakallio sopii meidän tiimille kokousmiljööksi huippuhyvin - ajatus kulkee paljon kirkkaammin luonnon ympäröimänä. Sportin jälkeen nousi yhdessä tekemisen meininki, jonka voimin saatiin hommat valmiiksi - ja pitiähän ne saada, että ehdittiin saunaan."



Makasiinitarjoilut

Laadukkaista raaka-aineista valmistettu, terveellinen ja herkullinen ruoka on Kisakallion ylpeydenaihe.

Makasiini aamiainen

Startti kokouspäivään. Kauden parhaista raaka-aineista valmistettu kattava aamiaisbuffet sisältäen kylmiä ja lämpimiä herkkuja.



Makasiini lounas

Rento ja sporttinen lounasbuffet. Klassisia ja trendikkäitä herkkuja mukavasti sekoittaen.



Makasiini kahvitauko

Evääksi parempaan jaksamiseen, herkkuja kaihtamatta. Venytellen vetreäksi, kuppi kuumaa suolaisella ja makealla.





Villa-illalliset

Vain parasta ruokaa pöytään.

Juhlavimpiin hetkiin ja villatarjoiluihin ravintolapäällikkö ja keittiömestari ovat suunnitelleet useita herkullisia tilausmenuvaihtoehtoja.

Esimerkkimenuita:

Vihersalaattia ja vinegrettiä
Kesäinen persikka-fetasalaatti
Caesarsalaatti kanalla
Hapanjuurileipää ja levitettä

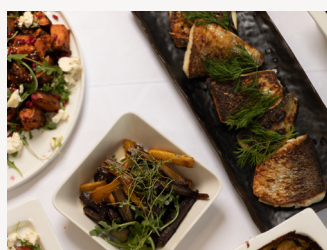
Grillattua siikaa, valkoviinikastike
Höyrytettyjä (uusia) perunoita,
tilliä ja voita
Grillatut kauden kasvikset

Talon pavlova

Vihersalaattia ja vinegrettiä
Hapanjuurileipää ja levitettä
Caesarsalaatti savulohella
Aasialainen coleslaw

Karitsaa ja valkosipuliperunat
Tumma punaviinikastike
Grillatut kauden kasvikset

Talon sitruunatiramisu



[illegible]



Villa SSO 309m²



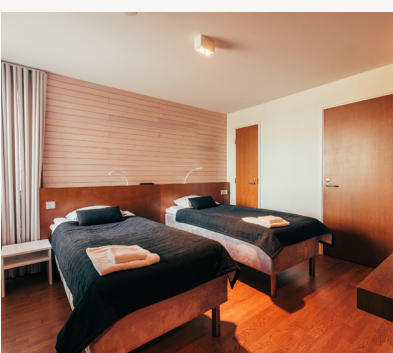
Villan alakerrassa on:

Aulatila, 3kpl 2-hengen makuuhuoneita, takkahuone jääkaapilla, saunan pukuhuone ja sauna-osasto. Takkahuoneesta on oma uloskäynti osittain lasitetulla terassille ja ulkoporealtaalle. Näkymät avautuvat Lohjanjärven Maikkalanselälle.



Villan yläkerrassa on:

- Iso avoin tila, josta avautuu koko seinän ikkunanäkymät Lohjanjärven Maikkalanselälle. Tilassa on 24 hengen kokouspöytäryhmä diplomaattimuodossa tv-näytöllä sekä oleskeluolohuone sohvaryhmällä ja tv:llä. Tilasta pääsee katetulle ja lasitetulle 12-hengen terassille.
- Avokeittiö, josta tarjoillaan ruokapalvelut
- Yksi neljän hengen makuuhuone



Villan varustetaso:

- Majoitustilaa on maksimissaan 10 hengelle kahden tai neljän hengen huoneissa.
- Villassa on perusvarustuksena tv ja langaton nettiyhteys
- Ulkoporeallas 4 henkilölle
- Takka ja takkapuut sekä ylä- että alakerrassa
- Villa on savuton, tupakointi on sallittua avoterassilla vain sille osoitetulla paikalla
- Villan välittömässä läheisyydessä on tilaa kuudelle autolle
- Lisää pysäköintitilaa löytyy villamäeltä varastorakennuksen kupeesta
- Villa SSO keittiö on suurtalouskeittiö, joka on vain henkilökunnan käytettävissä
- Villalle ei saa tuoda lemmikkieläimiä

Ravintola Sport ja anniskelu-oikeudet

Kisakallion Sport-ravintola päärakennuksessa tarjoaa maistuvat, terveelliset ja monipuoliset ateriat, myös catering-palvelut Villaan. Kisakallion ravintolatoiminnasta ja anniskelusta vastaa Kisakallion Syke Oy. Omien juomien tuonti villalle on kielletty.



309m²
+ piha



24 henkilön
kokouspöytä



3 x 2 HH
1 x 4 HH
(10 hlö)



Kokous- ja
illallistarjoilut
tilauksesta



Oheisohjelmana
monipuolista
liikuntaa



Sauna,
Ulkoporeallas
& terassi



6 Parkkipaikkaa
(Yläparkki
max 6)



Ravintola hoitaa
anniskelun
(ei omia juomia)



Villa Kaarina 110m²



Villan varustetaso:

- 4 x 2-hengen makuuhuone, majoitustilaa 8 henkilölle
- Hyvin varusteltu avokeittiö, joka jatkuu ruokailutilan myötä olohuoneena
- Ruokailutilassa on 8 hengen ruokapöytä ja olohuoneessa istuinryhmä
- Kaksi WC:tä, joista toinen saunaosastolla. Saunaosastolta on oma uloskäynti avoterassille, jonne pääsee myös suoraan olohuoneesta.
- Ulkoporeallas
- Takka, ilmalämpöpumppu, jääkaappipakastin, mikroaaltouuni, astianpesukone, pyykinpesukone, kuivausrumpu ja -kaappi
- Villa on savuton, avoterassilla on tupakointi sallittua vain sille osoitetulla paikalla. Terassilla on pöytä ja kaksi penkkiä.
- Villan välittömässä läheisyydessä on tilaa kahdelle autolle
- Villalle ei saa tuoda lemmikkieläimiä

Ravintola Sport ja anniskelu-oikeudet

Kisakallion Sport-ravintola päärakennuksessa tarjoaa maistuvat, terveelliset ja monipuoliset ateriat, myös catering-palvelut Villaan. Kisakalliolla ei ole Villa Kaarinassa anniskeluoikeuksia. Asiakas toimittaa Villaan omat alkoholijuomansa.



110m²
+ piha



8 henkilön
kokouspöytä



4 x 2 HH
(8 hlö)



Kokous- ja
illallistarjoilut
tilauksesta



Oheisohjelmana
monipuolista
liikuntaa



Sauna,
Ulkoporeallas
& terassi



2 Parkkipaikkaa
(Yläparkki max 6)



Omat juomat
sallittu



Villa Basket 2 110m²



Villan varustetaso:

- 3 x 2-hengen makuuhuone, majoitustilaa 6 henkilölle
- Hyvin varusteltu avokeittiö, joka jatkuu ruokailutilan myötä olohuoneena
- Ruokailutilassa on 8 hengen ruokapöytä ja olohuoneessa sohvut ja tuolit
- Kaksi WC:tä, joista toinen saunaosastolla. Saunaosastolta on oma uloskäynti avoterassille, jonne pääsee myös suoraan olohuoneesta.
- Takka, jääkaappipakastin, mikroaaltouuni, astianpesukone, pyykinpesukone, kuivausrumpu ja -kaappi
- Villa on savuton, avoterassilla on tupakointi sallittua vain sille osoitetulla paikalla.
- Villan välittömässä läheisyydessä on tilaa kahdelle autolle. Lisää pysäköintitilaa löytyy Patikkatien toiselta puolelta, n. 100 metriä villalta vasempaan
- Terassilla on ulkopöytä, 2 penkkiä ja 6 tuolia
- Villalle ei saa tuoda lemmikkieläimiä

Ravintola Sport ja anniskelu-oikeudet

Kisakallion Sport-ravintola päärakennuksessa tarjoaa maistuvat, terveelliset ja monipuoliset ateriat, myös catering-palvelut Villaan. Kisakalliolla ei ole Villa Basketissa anniskelu-oikeuksia. Asiakas toimittaa Villaan omat alkoholijuomansa.



110m²
+ piha



8 henkilön
kokouspöytä



3 x 2 HH
(6 hlö)



Kokous- ja
illallistarjoilut
tilauksesta



Oheisohjelmana
monipuolista
liikuntaa



Sauna ja
terassi



2 Parkkipaikkaa
(Yläparkki max 6)



Omat juomat
sallittu



Villa Olotila 65m²



Villan varustetaso:

- 2 x 2-hengen makuuhuone, majoitustilaa 4 henkilölle
- Hyvin varusteltu keittiö/olotila. Tilassa on 8 hengen ruokapöytä, tarjoiluvaunu ja kaksi nojatuolia.
- Saunaosastolta sekä olohuoneen puolelta on omat uloskäynnit avoterassille
- Villassa on perusvarustuksena TV, johon voi liittää tietokoneen
- Keittiötilassa jääkaappipakastin, mikroaaltouuni, astianpesukone ja liesi
- Villa on savuton, alueella tupakointi on sallittua ainoastaan Villan terassilla, erikseen osoitetussa paikassa
- Villan välittömässä läheisyydessä on tilaa kahdelle autolle
- Ulkoalueelle ja terassille ei saa viedä sisätilojen huonekaluja tai muita sisällä olevia varusteita
- Villalle ei saa tuoda lemmikkieläimiä

Ravintola Sport ja anniskelu-oikeudet

Kisakallion Sport-ravintola päärakennuksessa tarjoaa maistuvat, terveelliset ja monipuoliset ateriat, myös catering-palvelut Villaan. Kisakalliolla ei ole Parivilla Olotilassa anniskelu-oikeuksia. Asiakas toimittaa Villaan omat alkoholijuomansa.



65m²
+ piha



8 henkilön
kokouspöytä



2 x 2 HH
(4 hlö)



Kokous- ja
illallistarjoilut
tilauksesta



Oheisohjelmana
monipuolista
liikuntaa



Sauna ja
terassi



2 Parkkipaikkaa



Omat juomat
sallittu



Villa Koivu 119m²



Villan varustetaso:

- 4 x 2-hengen makuuhuone, majoitustilaa 8 henkilölle
- Hyvin varusteltu avokeittiö, joka jatkuu ruokailutilan myötä olohuoneena
- Ruokailu-olohuonetilassa on 12 hengen ruokapöytä sekä sohvaryhmä
- Kaksi WC:tä
- Saunaosastolta ja ruokailu-olohuoneen puolelta uloskäynti terassille
- Villassa on TV, jääkaappipakastin, mikroaaltouuni, astianpesukone ja liesi
- Villa ja terassi on savuton
- Villan välittömässä läheisyydessä on tilaa kahdelle autolle. Lisää pysäköintitilaa löytyy Kisakallion päärakennuksen ympäristöstä.
- Ulkoalueelle ja terassille ei saa viedä sisätilojen huonekaluja tai muita sisällä olevia varusteita
- Villalle ei saa tuoda lemmikkieläimiä

Ravintola Sport ja anniskelu-oikeudet

Kisakallion Sport-ravintola päärakennuksessa tarjoaa maistuvat, terveelliset ja monipuoliset ateriat, myös catering-palvelut Villaan. Kisakalliolla ei ole Villa Koivulla anniskelu-oikeuksia. Asiakas toimittaa Villaan omat alkoholijuomansa.



119m²
+ piha



12 henkilön
kokouspöytä



4 x 2 HH
(8 hlö)



Kokous- ja
illallistarjoilut
tilauksesta



Oheisohjelmana
monipuolista
liikuntaa



Sauna ja
terassi



2 Parkkipaikkaa



Omat juomat
sallittu



Villa Lipa 175m²



Villan varustetaso:

- Yhtenäinen iso oleskelutila, jossa 10 henkilön kokouspöytä ja sohvaryhmä
- 4 makuuhuonetta (3 x 2hh + 1 hh)
- Takka
- Hyvin varusteltu keittiö
- Jääkaappi, pakastin, uuni, astianpesukone
- Upea saunaosasto ja terassi
- Kaksi terassia
- Uima-allas (ei talvikäytössä)
- Kaksi wc:tä
- Villan läheisyydessä on tilaa kahdelle autolle
- Villalle ei saa tuoda lemmikkieläimiä

Ravintola Sport ja anniskelu-oikeudet

Kisakallion Sport-ravintola tarjoaa maistuvat, terveelliset ja monipuoliset ateriat, myös catering palvelut villaan. Kisakalliolla ei ole anniskeluoikeuksia Villa Lippaan. Asiakas toimittaa Villaan omat alkoholijuomansa.



175m²
+ terassi



10 henkilön
kokouspöytä



3 x 2 HH
& 1 x 1 HH
(7 hlö)



Kokous- ja
illallistarjoilut
tilauksesta



Oheisohjelmana
monipuolista
liikuntaa



Sauna,
uima-allas &
terassi



2 Parkkipaikkaa
(Yläparkki max 6)



Omat juomat
sallittu

Kisakallion aluekartta

Suomi





Yhteystiedot:

sales.kisakallio@kolmekampusta.fi
puh. 044 77 55 777



**KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**