



Nykyisin yhä useamman haasteena on terveyden kannalta riittävä liikunta. Liikunta on sisällytettävä osaksi elämäntapaa, jotta keho kuormittuu riittävästi arjessa ja työssä.

Keski-Suomen Liikunta ry järjestää LIIKUNNAN TERVEYSTIETO KURSSIN (7h)

Aika: Keskiviikkona 10.2. klo 17-20 ja torstaina 11.2. klo 17-20

Paikka: KesLin kokoustila, Rautpohjankatu 10, Jkl, Kilpajäähallin II krs.
Käynti A1 katsomon vasemmanpuoleisesta ovesta, KesLin valokyltin alta.

Kohderyhmä:
Sopii kaikille terveystoiminnasta kiinnostuneille - yhtä hyvin itsenäisille liikkujille kuin liikuntaa seuroissa, yrityksissä tai muissa yhteisöissä ohjaaville.

Kouluttaja: Pia-Maria Hemmola

Koulutuksen sisältö ja aikataulu:

Keskiviikko

- 17.00 Kurssin avaus, esittäytymiset
17.30 Teoria/ hyvän elämän perustekijät, säännöllisen liikunnan terveysvaikutukset, liikunta ja elimistön eri osien toiminta
19-20 Käytännön harjoitus ulkona, liikunnan kuormituksen määrittäminen

Torstai

- 17.00 Ryhmätyöt/ Liikunnan vaikutukset yleisimpiin kansantauteihin
19.30 Päivän yhteenveto ja palautteet
20.00 Kurssin päätös ja todistusten jako

Hinta: 40€ /hlö

Tarvitset: Muistiinpanovälineet ja ulkoliikuntaan sopivat varusteet.

Tiedustelut: Tanja Onatsu, aikuisliikunnan kehittäjä, Keski-Suomen Liikunta ry, 010 666 4204 tai tanja.onatsu@kesli.fi

Ilmoittautuminen:

Maanantaihin 3.2. mennessä sähköpostilla toimisto@kesli.fi tai 010 666 4200

Ilmoittautumisehdot:

Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdystä peruutuksesta peritään 50 % kurssimaksusta. HUOM! Peruuttamatta jääneestä ilmoittautumisesta perimme koko kurssimaksun, ellei ilmoittautuneella ole esittää lääkärintodistusta. Keski-Suomen Liikunnalla on oikeus peruuttaa koulutus, jos sille ei ilmoitaudu riittävästi osallistujia.



Keski-Suomen Liikunta ry

Liikunnan iloa ja hyvää oloa