



**Ihminen
on luotu
LIKKUMAAN**

**LIIKUNTA TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ JA
TYÖKUNNON VAHVISTAJANA**

Ihminen on luotu liikkumaan. Keho vaatii kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi säännöllistä ja monipuolista liikuntaa. Hyvä fyysinen kunto auttaa palautumisessa työpäivän kuormituksesta, stressinhallinnassa ja terveyden ylläpitämisessä.

Syvennämme ymmärrystä liikunnan merkityksestä terveydelle ja samalla motivoimme monipuolisen liikunnan harrastamiseen. Perehdymme liikunnan eri osa-alueiden merkitykseen työ- ja toimintakyvylle teoriassa ja käytännössä. Mitä hyötyä on lenkkeilystä, lihaskuntoharjoittelusta ja venyttelystä? Päivä on tarkoitettu henkilöille, jotka liikkuvat yksipuolisesti, liian vähän tai eivät ollenkaan.

Tulotilaisuus

- Päivän ohjelma ja Hyvän Olon Smoothie

Terveysliikunta

- Terveysliikuntasuositukset - liikuntapiirakka
- Fyysisen kunnon osa-alueet

Kuntosali tutuksi

- Kuntosaliharjoittelun periaatteet ja käytännön kokeilu

Lounas - buffetpöydästä

Pilatesrulla

- Kehon liikkuvuus-, venytys- ja rentoutusharjoitus pilatesrullalla

Tiedustelut:

Härmän Kuntokeskus
myyntipalvelu 06-4831 600
myynti@harmankuntokeskus.fi



**Hinta alk.
43 e/hlö**

(16- 20hlöä)



**Hinta alk.
57 e/hlö**

(10-15hlöä)

