



**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, stressin-hallinnassa 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)