

Liikunta ja ravitseminen

Liiku oikein

Oikealla teholla liikkuminen tuntuu hyvältä ja innostaa liikkumaan jatkossakin. Liiku oikein -ohjelma antaa selkeän kuvan siitä, kuinka sinun tulisi liikkua omiin tavoitteisiisi ja lähtötasoosi nähden.

Ohjelma koostuu hyvinvointivalmentajan luennosta ja käytännön liikunnasta.

Liikuntasuorituksen aikana henkilökohtaisilla asetuksilla varustettu sykemittari kertoo harjoituksen vaikutuksesta ja ohjaa liikkumaan juuri sinulle sopivilla tehoilla.

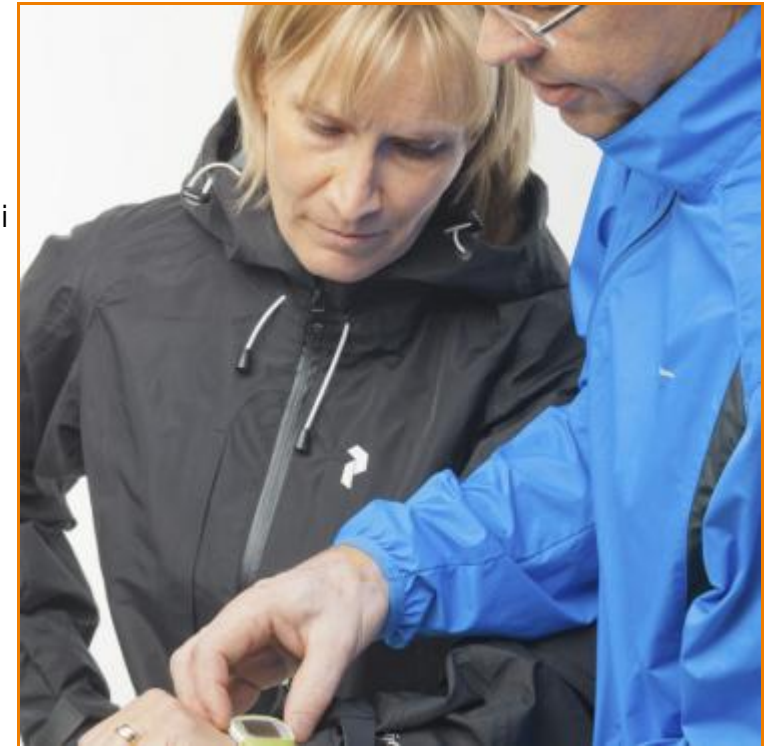
Hyvinvointivalmentajamme antaa myös vinkkejä tarpeisiisi sopivan sykemittarin valintaan.

Ohjelma päättyy kehoa huoltavaan venyttelyyn.

Kenelle? Sopii henkilöille, jotka haluavat laatua vapaa-ajan liikuntaan.

4event

www.4event.fi



Toteutustapa: Omana ohjelmanaan tai luonnollisten kokoontumisten oheisohjelmana. Kesto: 1,5–2 h.
Toteutusaika: Kaikkina vuodenaikoina, mieluiten ulko-ohjelmana riippuen tapahtumapaikasta. Ryhmän koko: 15–20 henkilöä. Lisätiedot: Palveluun et tarvitse omaa sykemittaria, saat sen talon puolesta.