



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Huoltoliitto ry

Työkäisille siilinjärveläisille avoin ja maksuton hyvinvoinnin koulutusilta **Liikuntasuosituksesi tutuksi – käytännön harjoitusesimerkit lihaskuntoharjoitteluun**



Tervetuloa liikuttajaksi -koulutusiltama

Paikka: Ahmon koulu
Sisäänkäynti H-ovesta
Ajankohta: ti 19.9.2017 klo 17.30-20.00



Koulutus lisää tietämystä ja ymmärrystä oman hyvinvoinnin ylläpidosta/edistämisestä sekä terveyttä edistävän liikunnan merkityksestä. Koulutusilta rakentuu kahdesta osuudesta:

Klo 17.30-18.30 Keskusteleva luento-osuus

Klo 18.30-20.00 Käytännön osuus: lihaskunnan kohottaminen kahvakuulailleen sekä toiminnallisilla harjoitteilla



Ota mukaasi sisäliikuntavarustus, juomapullo ja iloista mieltä. Ilmoittautuminen viimeistään 12.9.2017. Koulutusilta toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään kuusi.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Tanja Tukiainen

tanja.tukiainen@pohjois-savonliikunta.fi

gsm: 050-571 8400

*Kuntokartoitukset järjestää ESR-rahoitteinen
Työkuntoon-hanke, jossa Siilinjärvi on mukana.*