



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



Paikka: Ahmon koulu
Sisäänkäynti H-ovesta
Ajankohta: ti 16.1.2018 klo 17.30-20.00
‘Tervetuloa liikuttajaksi -koulutus’



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 12.1.2018. 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.