



Naisvoiman Jenkkakahva1 – 2018

Ryhmä kokoontuu yhteensä 12 kertaa kolmen kuukauden aikana tammikuun 2018 puolivälistä alkaen. Kesäkuun alussa on viimeinen ns. tsekkauskerta.

Hinta 65 eur/kk 3 kk:n ajalta eli yht. 195 eur/hlö.

Rahoille vastinetta! Ohjelman kattava sisältö sinun hyvinvointisi tueksi:

- Tavoitteiden asettelut, alkutehtävät, omien vahvuuksien löytäminen ja kehittämiskohteiden tunnistaminen.
- Liikunta-aktiivisuuden alkukartoitus, liikkumaan ohjaaminen.
- Ruokavalion tarkastelu, terveellisen ruokavalion koostaminen.
- Kuntotestit, kuntosaliohjelma.
- Säännölliset punnitukset, mittanauhmittaukset.
- Työkalut omaseurantaan.
- Yhteistreenit, ohjaaminen omatoimiliikuntaan.
- Ryhmän vertaistuki, kaverien käytännön vinkit.
- Askeleet terveellisen elämän ja hyvän olon ylläpitoon.
- Hintaa sisältää mahdollisuuden osallistua Naisvoiman ryhmäliikuntatunneille 2 kertaa kuukaudessa kolmen kuukauden aikana.
- Naisvoiman kuntosalikortti Jenkkis-hinnalla 29,-/kk maaliskuun loppuun asti.

Ohjaajina liikunta-alan ammattilaiset PT Noora Nummi ja AmO Laura Lehmuskoski.