

KunnonStartti

Jaksamista ja energiaa arkeen

Hyviä vinkkejä ravintoon ja liikuntaan



KunnonStartti on työkäisille suunnattu pienryhmävalmennus. Valmennuksessa saat konkreettisia vinkkejä terveellisiin elämäntapoihin ja opit ylläpitämään omaa lihaskuntoasi liikkumalla. Tapaamiskertoja on yhteensä kymmenen ja tapaamisten kesto on 1,5h/kerta.

hinta: 250€/hlö
ravintoanalyysi lisähintaan 80€



Kurssilta saat henkilökohtaiseen kuntovalmennukseen verrattavissa olevaa ohjausta liikkuvuus-, lihaskunto- ja kestävyysharjoitteluun sekä ravintoneuvontaa. Kokeilemme mahdollisimman monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja, jotta Sinä löytäisit sen oman juttusi. Pääset myös testaamaan kuntosi kuntotesteillä ja kehosi kehonkoostumusmittauksella. Valmennuksessa saat myös henkilökohtaista ohjausta liikkeisiin. Opit oikeat tekniikat ja saat valmiudet tehdä turvallisesti harjoitteita jatkossa myös omatoimisesti. Kurssilta saat myös mukaasi materiaalin läpikäydyistä asioista.

Ryhmän koko on 6-8 osallistujaa, jotta jokainen saa tarvittavaa opastusta ja aikaa mahdollisille kysymyksille tapaamiskerroilla. Kerää työ- tai kaveriporukka kasaan, sovitaan teille sopiva ajankohta ja laitetaan starttia parempaan oloon!

Lisätiedot:

Satu Rintamäki, 040-7005210, satu@liikuttava.fi

Tmi Liikuttava Satu Rintamäki, Pirjolantie 9b, 33950 Pirkkala, www.liikuttava.fi