

# KONTIOT KUNTOON- HYVINVOINTISTARTTI

KONTIOLAHDEN  
URHEILIJAT

## TERVEYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ

Valmennus on kokonaisvaltainen terveyttä ja toimintakykyä tukeva kokonaisuus. Se on suunnattu kaikille, jotka haluavat tehdä arjestaan aktiivisemmän, kehittää omaa hyvinvointiaan ja kokea onnistumisia ja iloa liikunnan kautta.

## TAVOITE JA TOIMINTATAPAMME

Autamme löytämään yksilöllisesti jokaisen arkeen sopivia terveyttä, toimintakykyä ja kokonaisyhyvinvointia edistäviä ratkaisuja. Tavoitteenamme on edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia monipuolisen liikunnan, mielen hyvinvoinnin ja ravitsemuksen kautta.

**KENELLE?** Aikuisille, jotka kaipaavat tukea liikunnan ilon löytymiseen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen.

**MISSÄ?** Kontiolahden ampumahiihtostadion,  
Napakympintie 24, 81101 Kontiolahti

**MILLOIN?** Touko-kesäkuu 2019

**HINTA?** 99 €

## TAPAAMISKERRAT

**14.5.2019 17-19** Tutustuminen & mielen hyvinvointi

**21.5.2019 17-19** Voimaa ja virkeyttä ruoasta

**28.5.2019 17-19** Liikkuva ja toimiva keho (Kehonhuolto)

**4.6.2019 17-19** Jaksamista arkeen (Kestävyyskunto)

**11.6.2019 17-19** Vahva ja ryhdikäs keho (Lihaskunto)

+ Kuntokartoitus ja henkilökohtainen  
hyvinvointisuunnitelma

## Valmennuksen ohjaajat

Helena Tietäväinen (Liikunnanohjaaja)

&

Riina Murtonen (Liikuntaneuvoja, fysioterapeuttipiskelija)

**Ilmoittautumiset 5.5.2019 mennessä [helenatie@hotmail.com](mailto:helenatie@hotmail.com) tai [rmurtonen@gmail.com](mailto:rmurtonen@gmail.com)**