

Pinkaise mukaan
terveyttä edistävälle kurssille

Liikkujan Startti + Hyvä ruokahalu

Liikkujan startti-kurssi antaa tietoa ja taitoa elämäntapamuutoksen toteutukseen. Liikuntaosiossa opitaan terveystiikunnan suositukset, muutosprosessin vaiheet sekä käytännön liikuntataitoja. Ravitsemusosiossa oivalletaan painonhallinnan kulmakivet ja tehdään järkeviä muutoksia omaan ruokavalioon. Kouluttajina liikunnan ja ravitsemuksen ammattilaiset.

Kurssi sopii vertaisohjaamisesta kiinnostuneille, itsenäisille liikkujille sekä kaikille liikunnasta ja terveydestä kiinnostuneille.

Aika: la 13.3. klo 9-16, Lahti

Hinta: 70€ (sis. materiaalin ja todistuksen)

Sitovat ilmoittautumiset: koulutus@phlu.fi tai www.phlu.fi
1.3.menessä

LISÄTIEDOT

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

Minna Väisänen p. (03) 816 8760 tai

minna.vaisanen@phlu.fi

Vertaisohjaamisesta
kiinnostunut?
Hae KKI-ohjelman
koulutustukea
1 kk ennen koulutusta.
Tuki myönnetään
hakijayhteisölle.
www.kki.likes.fi

Yhteistyössä:



UUSI LAHTI

