

129€
/hlö



Kilot Kuntoon, kevät 2019

Ryhmän tavoitteena on tarjota vertaistukea sekä yhteisöllisyyttä, samalla hakea parempaa henkilökohtaista fyysistä sekä henkistä hyvinvointia erilaisten liikuntamuotojen avulla. Liikuntamuotoja päästään kokeilemaan erilaisia, niin ulkona kuin sisätiloissakin jotta jokainen löytäisi ne itselle parhaiten sopivat lajit ja harjoitteet.

Ruokaohjeet annetaan yleisessä muodossa ja ne pidetään varsin simppeleinä, jotta ne olisivat realistisia ja toteutettavissa olevia. Tärkein päätavoite ryhmälle on löytää terveellisemmät elintavat, jotka pystyy säilyttämään normaalissa arjessa.

Keskiviikkoisin 9.1.-27.3.2019 (yhteensä 12 kertaa)

9.1.2019, klo 17:15-18:45

Alkumittaus & kehonkoostumus,
tulosten analysointi ja treenilomakkeiden täyttö

16.1.2019, klo 17:15-18:45

Yksilöllisten harjoitussuunnitelmien läpikäynti ja
tietoiskut ravinnosta sekä treenistä

23.1.2019, klo 17:15-18:45

Kuntosaliharjoittelun perusteet, laitteet & treeni

30.1.2019, klo 17:30-18:30

Ulkoliikuntaa yhdessä

6.2.2019, klo 17:30-18:30

Yhteinen treeni

13.2.2019, klo 17:30-18:30

Puolivälin punnitus & mittaus ja ryhmäkeskustelua

20.2.2019, klo 17:30-18:30

Lihaskunto ja liikkuvuusmittaukset

27.2.2019, klo 17:30-18:30

Yhteinen treeni

6.3.2019, klo 17:30-18:30

Ryhmäkeskustelua ja realististen tavoitteiden
asettelua

13.3.2019, klo 17:30-18:30

Yhteinen treeni

20.3.2019, klo 17:30-18:30

Yhteinen treeni toiveiden mukaan

27.3.2019, klo 17:15-18:45

Loppumittaus & kehonkoostumus, niiden
analysointi ja palaute

KYSY LISÄÄ

Kylpylän vastaanotosta 044 7476 520
tai hyvinvointi@kunnonpaikka.com

Ilmoittautumiset maanantaihin 7.1.2019 mennessä.
Ryhmä toteutuu, mikäli ryhmäkoko on riittävä.