

KUNTO- JA KOKKAUSKURSSIT

Vuokatin Urheiluopisto

Kiinnostuitko elämäntaparemontista?

Tule mukaan kuntoilemaan, kokkailemaan ja vaihtamaan ajatuksia elämännhallinnasta, työssäjaksamisesta tai hyvästä vatsan täyttämisestä!

Kevät 2016, ma-ke 11.1. - 13.1.

Rennosti ryhtiä rankaan ja ruokaan - Sanotaan STOP! TuLe-vaivoille ja painonnousulle Jakso on tuki- ja liikuntaelinpainotteinen

1. Päivä

- 10.00 Tervetulokahvit ja info
10.30-11.15 Oman itsensä pomo? Työn- ja elämännhallinnasta / *Marjatta Pikkarainen*
11.30-13.45 Valmistetaan ja nautitaan lounasta yhdessä / *Marika Köngäs*
15.00-16.00 Soololattarit
17.00 Päivällinen
19.00 Ohjattua keskustelua työkyvyn ylläpitämisestä / *Marjatta Pikkarainen*

2. Päivä

- 7.30-8.30 Aamiainen
9.00-9.45 Tietoisku; Fyysinen kunto ja työn kuormittavuus
10.30-12.45 Valmistetaan ja nautitaan lounasta yhdessä / *Marika Köngäs*
14.00-14.45 Frisbeegolf
15.00-15.45 Keppijumppa – NHS-hyvinvointi
16.30-17.15 Hyvän syömisen perusteet / *Marika Köngäs*
17.30 Päivällinen
19.00 Maaseudun tukihenkilöverkon toiminta työssä jaksamisen tukena

3. Päivä

- 7.30-8.30 Aamiainen
9.00-10.30 Hyvät eväät nivelille / *Marika Köngäs*
11.00-11.45 Lihaskuntoa kuntosalilta
12.00 Lounas
13.00-14.30 Miten se onkin niin hankalaa! - pieniä korjausliikkeitä ravitsemuksen tiellä / *Marika Köngäs*
Kurssin päätös

Jakson hinta: 175 eur/henkilö, 1-hengen huonelisä 24 eur/vrk

Ravitsemusluotsit Kainuussa -hanketta tukee Sosiaali- ja terveysministeriö Terveysten edistämisen määrärahoista

