

1.10.-19.11.2019

Ryhdy pilotiksi!

DUUNIKUNNOSSA

VISIO:

Ammatti, aktiivisuus ja hyvä kunto ovat onnistuneen elämän perusta.

MISSIO:

Valmistuvilla opiskelijoilla on ammattitaidon lisäksi tieto ja innostus panostaa oman elämänsä laatuun.

Hei Forssan ammatti-instituutin syksyllä 2019 aloittanut opiskelija! Kaikissa ammateissa hyvinvointi ja jaksaminen ovat tärkeitä koko työuran ajan.

Hae mukaan opiskelijoiden DUUNIKUNNOSSA-pilottiryhmään!

Pilotin sinulle tarjoavat Lounais-Hämeen koulutuskuntayhtymä ja Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus - **se on siis sinulle ilmainen!** Sinun tehtäväsi on sitoutua suorittamaan koko jakso sekä antaa siitä palautetta ja kehittämisideoita.

DUUNIKUNNOSSA-jakson aikana ryhmä kokoontuu starttiin ja neljälle luennolle. Luennot pidetään tiistaisin klo 14.15 Forssan ammatti-instituutilla. Luentopäivät ovat 1.10., 8.10., 29.10, 5.11. ja 19.11.

Luentojen aiheina ovat

- Huco 360 henkilökohtainen hyvinvointianalyysi, jolla selvität omat vahvuusalueesi ja sinulle parhaimmat tavat elämönhallintaan.
- Ravintoluento; faktoja ravinnosta ja energisemmästä olostasi.
- Henkilökohtainen liikuntaneuvonta Huco 360:n pohjalta; selvitämme sinulle toimivimmat tavat liikkua.
- Palautuminen - työllä ja treenillä ei saavuta tulosta, jos ei osaa välillä palautua.

Luentojen lisäksi sinulla on mahdollisuus

- käydä InBody-kehonkoostumusmittauksessa
- käyttää vapaasti jakson ajan Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskuksen liikuntapalveluita - kuntosalia, ryhmäliikuntatunteja ja vesijumppia.

Tartu tähän rahanarvoiseen etuun, ja lähde mukaan ensimmäiseen DUUNIKUNNOSSA-ryhmään!

KUTOMON
FYSIOTERAPIA JA LIIKUNTAKESKUS

Forssan ammatti-instituutti | Faktia Oy
LOUNAIH-HÄMEEN KOULUTUSKUNTAYHTYMÄ



Hae mukaan pilottiryhmään 8.9. mennessä sähköpostitse osoitteella minna.penttila@icloud.com

Kerro viestissä nimesi, syntymävuotesi, opiskelulinjasi ja parilla lauseella se, miksi tähän pilottiin osallistuminen olisi mielestä tosi hieno juttu.

Mukaan mahtuu 10 henkilöä. Ilmoitamme valituille henkilökohtaisesti.