

# FOAMROLLER KURSSI 1.–2.2.2019

Fomarullaus eli putkirullaus parantaa verenkiertoa ja kiihdyttää aineenvaihduntaa. Foamrollerilla avaat tehokkaasti lihaksia, sidekudosta ja triggeripisteitä. Kurssilla opit säätelämään rullauksen voimakkuutta ja löytämään kehoasi parhaiten huoltavat liikkeet. Foamrollauksen avulla voit vähentää ja ennaltaehkäistä kehon kiputiloja sekä parantaa liikkuvuutta. Kurssilla opetellaan hyvät venyttelytekniikat ja teoriaosuudessa käsitellään ihmisten lihaksiston anatomiaa. Kurssilla saat myös vinkkejä siihen, miten voit parantaa ryhtiäsi.

## AJANKOHTA

**Perjantaina ja lauantaina 1.–2.2.2019.** Opetusta on perjantaina kello 17.00–21.00 ja lauantaina kello 9.00–13.30, yhteensä 10 oppituntia.

## KOHDERYHMÄ

Kurssi soveltuu istumatyöntekijöille, kuntoilijoille ja urheilijoille sekä kaikille kehonhuollosta kiinnostuneille. Osallistuminen ei vaadi ennako-osaamista. Voit ottaa mukaan oman putkirullan tai lainata opistolta.

## OPETTAJA

fysioterapeutti **Merja Honkonen-Pohjonen**

## KURSSIMAKSU

**90 €** opetus

**94 €** opetus ja perjantain iltakahvi

**122 €** opetus iltakahvilla ja majoitus 2hh

## ILMOITTAUTUMINEN

- verkkolomakkeella <http://www.kaustisenopisto.fi/kurssit/ilmoittautuminen>
- puhelimitse 040 090 2087 tai sähköpostitse [toimisto@kaustisenopisto.fi](mailto:toimisto@kaustisenopisto.fi)
- **sitovat ilmoittautumiset viimeistään perjantaina 18.1.2019**



OPISTONTIE 30  
69600 KAUSTINEN  
PUH. 040 090 2087  
[TOIMISTO@KAUSTISENOPISTO.FI](mailto:TOIMISTO@KAUSTISENOPISTO.FI)

[www.kaustisenopisto.fi](http://www.kaustisenopisto.fi)