

HYVINVOINTI JA LIIKKUVUUS 7.12.2018

Rajoittaako huono liikkuvuus harjoitustehoja tai liikeratoja? Haluaisitko saada harjoittelusta kaiken irti?

Tule kuulemaan **Tero Kattilakosken** luentoa liikkuvuudesta ja liikkuvuusharjoittelusta Kaustisen Opistolle. Aiheena mm: lapaa tukevien lihasten merkitys olkanivelen tukemisessa, kehon painopisteen muutokset ryhtiin ja asennonhallintaan sekä vatsalihasten merkitys kehonhallinnassa.

Luennolla saat vinkkejä siihen, miten voit harjoitella laajemmilla liikeradoilla, vähentää loukkaantumiseriskiä sekä kehittää liikkuvuutta. Päivän aikana myös käytännön harjoituksia, otathan urheiluvaatteet mukaan.



OPETTAJA

PT, pilates-ohjaaja, urheiluhieroja **Tero Kattilakoski**

AJANKOHTA JA KOHDERYHMÄ

Perjantaina 7.12 klo 9.00- 15.30.

Luento soveltuu kaikille hyvinvoinnista kiinnostuneille. Luento on osa Kaustisen Opiston Personal Trainer monimuotokoulutusta.

OSALLISTUMISMAKSU JA ILMOITTAUTUMINEN

40 € luento

48 € luento ja ruokailu (sisältää lounaan)

- puhelimitse 040 090 2087, sähköpostitse toimisto@kaustisenopisto.fi tai ilmoittautumislomakkeella <http://www.kaustisenopisto.fi/kurssit/ilmoittautuminen>
- **sitovat ilmoittautumiset viimeistään perjantaina 23.11.2018**



OPISTONTIE 30
69600 KAUSTINEN
PUH. 040 090 2087
TOIMISTO@KAUSTISENOPISTO.FI

www.kaustisenopisto.fi