

**Tehokkuutta kuntoliikuntaan!**

# **Kuntoliikunnan perusteet Salossa**

Tupurin majalla  
Hiihtomäentie 17

**25.9.2010 klo 10 – 16**



TUL:n Varsinais-Suomen piiri järjestää Syksyn Kuntoviikkojen aikana Salossa lauantaina 25.9. kunto- ja terveysliikkujiille suunnatun Kuntoliikunnan perusteet -kurssin. Koulutus antaa ohjeita oman terveyttä edistävän harjoitusohjelman laatimiseen ja perusvalmiudet terveysliikuntaa aloittavien aikuisten liikuttamiseen.

## **Teemat:**

- o kestävyuden kehittäminen
  - o lihaskunnan parantaminen
  - o terveellinen ravinto

Liikut sitten omaksi iloksesi tai aikomuksenasasi on liikuttaa myös muitakin, tämä on sinulle sopiva kunto- ja terveysliikunnan piristysruiske. Koulutus on tarkoitettu lähinnä uusille liikkujiille ja uusille liikuttajille, mutta myös kuntoliikunnan tietojaan päivittäville. Opettajina toimivat V-S piirin kuntoliikuntakouluttajat.

Osanottomaksu on 40 € sisältäen ruokailun, opintomateriaalin ja todistuksen. Varaudu kurssille niin sisä- kuin ulkoliikuntavaatteilla sekä omilla muistiinpanovälineillä.

**Tiedustelut ja ilmoittautumiset 13.9. mennessä p. (02) 515 1991 ja [kimmo.kamppila@tulturku.com](mailto:kimmo.kamppila@tulturku.com)**

Levitys ja yhteistoiminta:  
TUL:n Hämeen, Satakunnan,  
Tampereen ja Varsinais-Suomen piirit

  
**SyksynKuntoviikot.fi**

 **TUL**