

# Liikunta osana arkea



Liikuntakoulutusta apteekkihenkilökunnalle

Liikkujan Apteekki -koulutus on suunnattu apteekkien henkilökunnalle ja koulutuksesta saa eväitä liikuntaneuvontaan ja terveysliikunnan edistämiseen omassa työssä. Koulutuksessa käsitellään aikuisten terveyttä ja suorituskykyä edistävän liikunnan taustatekijöitä.

**Ti 12.9.2017 klo 9.30–15.30**  
**HLU-talo, Sarvijaakonkatu 32, Tampere**

## Koulutuksen sisältö:

- Liikunnan välttämättömyys elimistön hyvinvoinnille
- Arkiaktiivisuuden ja elimistön huollon yhteys elimistön toiminnalle ja hyvinvoinnille
- Liikunnan kannalta tärkeimpien elinjärjestelmien rakenne, toiminta ja yhteistyö
- Elämäntavan muutosprosessin eri vaiheet
- Liikunta-asioiden esille ottaminen apteekissa

Koulutuksen hinta on 100,00 € (lounas omakustanteisesti).  
Koulutusmaksuun on mahdollista hakea Kunnossa kaiken ikää -ohjelmasta KKI-koulutustukea (80 % koulutuksen hinnasta).  
Tukea haetaan ennen koulutusta sähköisellä lomakkeella,  
[www.kkiohjelma.fi/hanketuki/kki-koulutustuki](http://www.kkiohjelma.fi/hanketuki/kki-koulutustuki)



Kuvat: KKI-ohjelma / Jiri Halttunen

**Ilmoittautumiset 29.8.2017 mennessä os. [www.hlu.fi/ilmoittaudu](http://www.hlu.fi/ilmoittaudu)**

Koulutukseen mahtuu mukaan 20 henkilöä.

Tarkempi koulutuskutsu lähetetään ilmoittautuneille ennen koulutusta.

## Lisätiedot:

Koulutuspäällikkö Suvi Vuorela  
Puh. 0207 482 604

Projektipäällikkö Kirre Palmi  
Puh. 0207 482 603

