

Liikunta osana arkea



Liikuntakoulutusta apteekkihenkilökunnalle

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

Koulutuksen ajankohta ja paikka

Ti 7.11.2017 klo 9-15

Virkistysuimala Virkku

Urheilutie 3, 61800 Kauhajoki

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



Kuvat: KKI-ohjelma / Jiri Halttunen

Koulutuksen hinta on 100,00 € / henkilö.

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

Ilmoittautumiset 27.10.2017 mennessä osoitteeseen

<https://www.plu.fi/koulutukset/aikuisliikunta/liikunta-osana-arkea-liikkujan-a/>

Koulutukseen otetaan 15 osallistujaa. Minimiosallistujamäärä on 7 henkilöä.

Tarkempi koulutuskutsu lähetetään ilmoittautuneille ennen koulutusta.

Lisätiedot:

Johanna Lähdesmäki

Pohjanmaan Liikunta ja urheilu ry

0400 412981, johanna.lahdesmaki@plu.fi

