

Liikunta osana arkea



Liikuntakoulutusta apteekkihenkilökunnalle

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

Tiistaina 21.4.2020 klo 10-15
Lappeenrannan urheilutalo, kokoushuone
Pohjolankatu 29, 53100 Lpr

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



Koulutus on apteekin henkilökunnalle 50 euroa.

Koulutusta tukee Liikkuva aikuinen -ohjelma.

Ilmoittautumiset sähköisesti 8.4. mennessä
www.eklu.fi/palvelut/ilmoittautumislomake

Tarkempi koulutuskutsu lähetetään ilmoittautuneille ennen koulutusta.

Lisätiedot:

Mikko Ikävalko p. 0400478134

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry

