



HYVINVOINTIA ELÄMÄNTAPAVALINNOILLA

OPETUSMUOTO
Monimuoto-opetus

LAAJUUS
30 h

KESTO
27.9.2019 - 26.10.2019

PAIKKA
Kokkola

OPPILAITOS
Keski-Pohjanmaan
kansanopisto

HINTA
75€

Kohderyhmä

Omasta hyvinvoinnista kiinnostuneet. Hyvä aloitus elämäntapamuutosta harkitseville.

Sisältö

Keskitymme hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin kokonaisvaltaisesti. Kurssin pääpaino on ravinnon, liikunnan ja palautumisen kokonaisuudella. Kurssi sisältää kolme erillistä osiota:

27.-28.9 syömällä terve ja hyvä olo
Ravitsemussuosituksat ja ravitsemuksellisesti terveellisen ruokavalion koostaminen. Pohdimme myös ruokaan liittyviä tunteita ja suhtautumista ravintoon. Kokonaisuus painottuu havainnollistaviin esimerkkeihin ja harjoituksiin.

11.-12.10 liikunnasta hyvinvointia
Selvitämme liikunnan vaikutuksia hyvinvointiin. Pehdymme terveysliikuntasuosituksiin ja pohdimme omaa liikkumista suhteessa suosituksiin. Teemme oman kuntoilusuunnitelman, joka ottaa huomioon sekä kestävyysliikunnan että lihasvoimaharjoittelun, unohtamatta jokaisen henkilökohtaista elämäntilannetta.

25.-26.10 palautumisen keinot
Mitä on palautuminen, mitä palautuminen ja uni merkitsee hyvinvoinnille. Keskustelemme myös stressin vaikutuksesta elimistöön. Kokeilemme yksinkertaisia harjoituksia kehon rentouttamiseen.

Toteutus

Luennot ja käytännön harjoitteet.
Kurssiperjantait klo. 16.30 - 20.00 ja
lauantait 9.00 - 15.00.

Kurssilaiset kokoontuvat Kokkolassa Hyvinvointikampuksella (Terveystie 1, 67200) kaksi ensimmäistä kertaa 27.-28.9 ja 11.-12.10 ja Kälviällä (Opistontie 1, 68300) viimeisen kerran 25.-26.10.

Lisätietoja

Kouluttajana toimii työterveyshoitaja/ ttM, Personal Trainer-kouluttaja Carita Gustafsson-Tuhkunen. Caritalla on vankka kokemus oman harjoittelun pohjalta sekä työterveyshuollon elämäntaparyhmien vetäjänä. Terveyskasvatuksen maisterin opinnot, sivuaineena ravitsemustiede.

Kurssilta saa todistuksen. Viimeisen kurssipäivän 26.10 lounas sisältyy kurssin hintaan.

Keski-Pohjanmaan kansanopistolla Kälviällä on mahdollista yöpyä edullisessa kurssihotellissa.

Koulutuksen sisältöön liittyvissä asioissa: Carita Gustafsson-Tuhkunen, carita.gustafsson@outlook.com
Käytännön järjestelyt: Keski-Pohjanmaan kansanopisto, puh: 040 8085035/koulutussihteeri tai info.kansanopisto@kpedu.fi

Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2019