

Hyvinvoiva yrittäjä -kurssi

10 viikkoa kestävä hyvinvointikurssi, jonka aikana otamme huomioon mm. tuki- ja liikuntaelin ongelmat sekä palautumiset merkityksen. Toteutus FYSIO 2000 Seinäjoki keskustan hyvinvointiyksikkö, os. Keskuskatu 17, alkaen to 16.1.2020 klo 08.00

1. Peruskunto treeni (aerobinen kunto)
2. Perus saliharjoitus (lihaskunto)
3. Palautumisen merkitys/Firstbeat-mittaus (luento)
4. Toiminnallinen harjoitus
5. Kehonhuoltotreeni
6. Leuanvedon opettelu kevennettynä
7. Liikkuvuusharjoitus
8. Bungee treeni (roikutaan kuminaruilla katosta)
9. Monijakoisen kuntosaliohjelman laadinta (treenataan toki myös)
10. HIIT- treeni (sykkeen nostoa, omalla tasolla kuitenkin)

Hinta 59€/hlö. Tarjoamme lisäksi salikortin 10vko kurssin ajaksi 29€/hlö (hinnat sis. Alv 10%)

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: timo.tuuri@fysio2000.fi tai 044 529 5064

AJANVARAUS:
fysioterapia@fysio2000.fi
044 757 2000