

Lähde Äijä-porukalla hakemaan eväät loppuelämään! Kerää 2-4 kaveria mukaan ja lähdetään yhdessä Äijä-energialla nostamaan kuntoa ja hakemaan hyvinvointia arkeen.

Sisältö:

1. Kehonkoostumusmittaus
  - rasvaprosentti, lihasmassa, energiankulutusPyöräergometritesti
  - hapenottokyky
  - kestävyyskunnan mittaus
2. Hyvinvointinavigaattori
  - Kartoitus: liikunta, ravinto, uni ja palautuminen
3. Ravintovalmennus
  - Ruokapäiväkirja
4. Psyykinen valmennus
  - Terveyskäyttäytyminen
  - Arvot ja valinnat
5. Kuntosaliohjaus
  - Lihaskuntoharjoittelu
  - oma viikko -ohjelma
6. Työergonomia ja liikkuvuus
  - Työergonomian läpikäynti
  - liikkuvuusharjoittelun merkitys
7. Juoksuvalmennus
  - Tekniikka
  - Monipuolinen juoksuharjoittelu
  - Juoksijan voima
8. Kahvakuulaharjoittelu
  - Tekniikkaopastus
  - Kotiohjelma
9. Taukoliikunta ja palautuminen

- Taukoliikunnan merkitys ja toteuttaminen
- Palautuminen arjessa

#### 10. Lopputestaukset ja seuranta

- Kehoanalyysi
- Pyöräergotesti
- Eväät jatkoon ja hyvinvointiin

Sisältöä ja lajeja voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaan.

Hinta 77€/ hlö / kerta  
10 x valmennus 3 kk aikana.

Lisätietoja: [sales@vaasanseudunareenat.fi](mailto:sales@vaasanseudunareenat.fi)