

Gå med i Äijä-grupp för att få resten av ditt liv tillsammans! Samla 2-4 vänner och låt oss gå tillsammans med Äijä-energi för att komma i form och få välbefinnande i vardagen.

Innehåll:

1. Mätning av kroppssammansättning  
Kroppssammansättning - fettprocent, muskelmassa, energiförbrukning  
Test på cykelergometer  
-syreupptagning  
-uthållighetstest
2. Indikator för välbefinnande  
- Kartläggning: träning, kost, sömn och återhämtning
3. Coachning i näringslära  
- Kostdagbok
4. Psykologisk coachning  
- Hälsobeteende  
- Värderingar och val
5. Träning på gym  
- Muskelträning  
- Mitt veckoprogram
6. Arbetsergonomi och rörlighet  
-Granskning av arbetsergonomi  
-Vikten av rörlighetsträning
7. Löpträning  
- Teknik  
- Mångsidig löpträning  
- Löparens styrka
8. Handbollsträning  
- Instruktion av teknik  
- Program för hemmet
9. Vila och återhämtning  
- Betydelsen och genomförandet av viloperioder

- Återhämtning i vardagen

10. Slutlig testning och uppföljning

- Analys av kroppssammansättning
- Energitest för cykling
- Tips för framtiden och välbefinnande

Innehållet och typen av aktiviteter kan skräddarsys efter deltagarnas önskemål.

Pris 77 €/person/tillfälle

10 x coachningstillfällen under 3 månader.

Mer information: [sales@vaasanseudunareenat.fi](mailto:sales@vaasanseudunareenat.fi)