



Ravitsemuksen starttikurssi

Kurssi on osa Kuntoliikuntaliiton 1.tason 'Liikuttaja' koulutusta, kuten myös Suomen Aikidoliiton 1.tason koulutusta (terveysliikunta aikido)

KOULUTTAJA JUKKA HELMINEN

LAT, Kuntoliikuntaliiton auktorisoima kouluttaja, aikido 6.dan

MITÄ LUVATAAN:

- käsitellä terveellistä ravitsemusta ja ravinnon vaikutusta terveyteen
- käytännönläheisten esimerkkien avulla mahdollisuus ruokaremonttiin
- väline liikuntaryhmiä ohjaaville

SISÄLTÖ:

- monipuolinen päivän ruokakoostumus
- miten hallitsen ruuanlaiton
- miten osaan painonhallinnan

Sunnuntai 09.01.2011

- | | |
|--------------|---|
| 10:30 -13:00 | teoria |
| 13:00 -13:45 | ruokatauko |
| 13:45 -16:30 | Ryhmätyö + teoria
Päivän yhteenveto ja palaute |

ILMOITTAUTUMISET : jukka.helminen@gmail.com maanantai 3.1. mennessä

HINTA: 60 €, sisältäen koulutusmateriaalit, maksetaan paikan päällä

PAIKKA: Vuosaaren Urheilutalo, Vuosaarentie 5, 00980 HKI

Tiedustelut: Jukka Helminen 050-4921958

Järjestäjät: Vuosaaren Viikingit ry / Tmi Jukka Helminen