

Työhyvinvoinnin sysremppa ke 28.9. klo 12.00–16.00 Kajaanin ammattikorkeakoululla

*Painaako tohveli?
Onko koneesi alavireessä?*

Tule huollattamaan itsesi työhyvinvoinnin sysremppalla!

Tapahtumaan voit osallistua yksin, kaksin tai ryhmänä.

Ilmoittaudu viimeistään 20.9.2016 mennessä www.aikopa.fi > Koulutukset
(hakusana sysremppa) tai Saara Korhonen, puh 044 7101 135 tai sähköposti:
saara.korhonen@aikopa.fi.

Osallistumismaksu: 50 euroa (sis. alv 24 %). Sisältää koulutusaineiston,
liikkujatyöppitestin ja iltapäiväkahvin.

Tarjoamme saman organisaation jäsenille ryhmälennusta osallistumismaksusta
seuraavasti: 11–20 henkilöä -5 % ja 21 tai enemmän henkilöitä -10 %.

Mikäli perut osallistumisesi ilmoittautumisajan jälkeen, laskutamme puolet (50 %) osallistumismaksusta.

Lisätiedot: Aikuis- ja täydennyskoulutuspalvelut AIKOPA, erityisasiantuntija Jaana Kari, puh. 044 715 7096 tai sähköposti jaana.kari@aikopa.fi

Ohjelma

klo 12.00 - 12.15 **Ilmoittautuminen**

klo 12.15 - 13.00 **Ohjauksen ohjelmointi – imua ja jaksamista työhön**
Tuula Honkanen, KM, Kajaanin ammattikorkeakoulu

klo 13.00 - 13.30 **Energisoiva kahvihetki – flavonoideja marjapiirakasta**

klo 13.30 - 14.30 **Virranjakokoneiston viritys – mistä motivaatiota liikuntaan?**
Jaana Kari, LitT, Kajaanin ammattikorkeakoulu

klo 14.30 - 15.30 **Koneen koekäyttö – leikkisä legomaraton!** *
Legomaratonilla kaikki lenkkarit liikkuvat omaa tahtiaan kävellen,
hölkäten tai juosten. Tunti raikkaassa syysilmassa tekee ihmeitä!

klo 15.30 - 16.00 **Jousiston huolto**
Rentouttava venyttelyhetki liikunnanohjaajan ohjaamana

*Lue lisää legomaratonista:

http://yle.fi/uutiset/lapsille_kymmenkertainen_maratoni_puolessa_tunnissa_ei_ole_ongelma/7651922