



# Buusti360 - Valmennukset

## Ryhmävalmennus

Helposti alkuun – pysyviä muutoksia arkeen!

**Tiistaisin 18.10.-13.12.2022**

**Luento klo 16.30-17.45,  
Urheilukeskus**

**Liikunta klo 18:00-19:00,  
Ahkerasali**

### Sisältö

- 6 luentoa
- 9 liikuntakokeilua
- Ahkeran ryhmäliikunta-kurssi veloituksetta  
keväällä 2023

Huom. Kurssille ilmoittautuminen edellyttää  
ensimmäiselle kerralle osallistumisen!



### Teemat

- Arvojen mukaista elämää
- Oma tapani liikkua ja suunnitella
- Liikkumisen esteet ja kohti muutosta
- Tietoinen syöminen
- Uni ja palautuminen
- Itselle merkityksellinen elämä

**Varaa paikkasi  
tyohyvis.fi -  
Omatyökyky**

**Helena Kämäräinen, hyvinvointivalmentaja**  
[helena.kamarainen@phlu.fi](mailto:helena.kamarainen@phlu.fi) / 040 554 4647