

Kunnossa Kaiken I kää

MAHTAVAT LADYT



Kohderyhmä:

Mahtavat Ladyt, joiden painoindeksi (BMI) on yli 30.
(BMI :n laskukaava: esim. 92 kg: 1,75 m x 1,75 m = 30).

Tavoitteet:

Painoindeksi sekä vyötärön ympäryys pienemmäksi.

Aika ja paikka:

Maanantaisin klo 18.00 – 18.50 uimahallin peilisalissa, ellei toisin mainita.
Ensimmäinen kerta on 9.1.2012. Uimahallin kabinetti.

Tuntikuvaus:

- Tuntien sisältö vaihtelee tutustuen eri lajeihin (tarkempi ohjelma jaetaan ensimmäisellä kerralla)
- Tietoa liikunnan merkityksestä laihtuttamisessa ja painon hallinnassa sekä ravitsemuksesta
- Ensimmäisellä kerralla suoritetaan kehonkoostumusmittaus sekä selvitetään henkilökohtaiset sykealueet (liikuntavaatteita ei tarvita).

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Ilmoittautuminen uimahallin valvomoon, puh. 044 797 6941

Lisätiedot: Heli Nokelainen, puh. 044 797 8570, heli.nokelainen@heinola.fi

5 %:n suuruinen laihtuminen nykypainosta
on terveyden kannalta edullista ja
10 %:n laihtuminen on hyvä tulos!