

## KunnonStartti – pienryhmävalmennus

KunnonStartti on kuntovalmennusta ja ravintoneuvontaa pienryhmässä. Kurssilta saat henkilökohtaiseen kuntovalmennukseen verrattavissa olevaa ohjausta liikkuvuus-, lihaskunto- ja kestävyysharjoitteluun sekä ravintoneuvontaa. Melkein kuin oma Personal Trainer mutta vieläkin enemmän! Lisäksi saat pienryhmän kannustuksen ja vertaistuen ja säästät kustannuksissa. Valmennus toteutetaan 6-8 henkilön ryhmissä.



### **Paikka: Liikuttava, Pirjolantie 9b, 33950 Pirkkala tai erikseen sovitut paikat**

Tapaamme kerran viikossa, yhteensä 10 kertaa, tapaamisten kesto on 1,5h joka sisältää luentoja sekä jokaisella kerralla myös liikutaan. Viimeinen 11. kerta toteutetaan puhelimitse tai sähköpostitse 3-4kk aloituksesta. Valmennus voidaan toteuttaa myös esimerkiksi omalle työ- tai kaveriporukalle. Ohjaajana lisensoitu personal trainer Satu Rintamäki ja mahdollisesti muita ohjaajia riippuen lajikokeiluista.

### **Hinta: 250€/hlö (sis. materiaalit tunneilta)**

Jokaisen KunnonStartti valmennusryhmän sisältö muokataan osallistujia parhaiten palvelevaksi. Alla esimerkki KunnonStartin sisällöstä:

1. Alkuinfo, alkumittaukset ja -testit, kotitehtävät
2. Liikkuvuuskerta
3. Lihaskuntokerta
4. Kestävyysharjoittelukerta
5. Ravintokerta, kotitehtävät
6. Liikuntalajikokeilu 1
7. Ravintokerta
8. Liikuntakokeilu 2
9. Liikuntakokeilu 3
10. "Loppukoe"
11. Jälkipyykki (3-4kk aloituksesta)



Liikuntalajikokeiluina voi olla mm. CrossCore, Kahvakuula, Kuntopiiri, Kuntosali, Foamroller, Jooga, Mindfulness, Pilates, Kehonpainoharjoittelu, Tanssi, Hiihto, Luistelu, Juoksu, Ulkoliikuntapaikka, Sauvakävely, Suunnistus.

Ota liikunta tavaksi Liikuttavan avulla! Liikuttavalla saat monipuolista ohjattua pienryhmäliikuntaa, yksityistunteja ja yksilövalmennusta läpi vuoden!

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen ryhmiin: Satu puh.040-7005210, satu@liikuttava.fi**