



## LIIKUNTAKAVERI- TOIMINNASTA KIINNOSTUNEILLE

Keskiviikkona  
28.9.2022

Kello 9-15

Lietohalli (Urheilutie 2)

Koulutus on maksuton

Koulutuksen järjestää  
Rajattomasti liikuntaa -  
kumppanuusverkosto:

Kaarina  
Lieto  
Masku  
Mynämäki  
Naantali  
Nousiainen  
Paimio  
Raisio  
Rusko  
Salo  
Sauvo  
Turku  
LiikU



# WERTAIS- LIIKUTTAJA- KOULUTUS

## OHJELMA

---

Päivän aikana tutustutaan ja saadaan virikkeitä vertaisliikuttajana tai liikuntakaverina toimimisesta. Koulutus koostuu kaikille yhteisistä osuuksista, työpajoista sekä kuntakohtaisistakeskusteluista.

9.00 Tilaisuuden avaus ja psykologi Satu Lähteenkorvan johdattelu hyvinvointiin ja motivaatioon  
10.00 Aamupäivän pajat  
11.30 Lounas (omakustanteinen, 10 €, käteismaksu)  
12.30 Iltapäivän pajat  
14.00 Iltapäiväkahvi ja kuntakohtaiset keskustelut  
15.00 Koulutuspäivä päättyy

## Järjestettävät pajat (ilmoittaudu kahteen pajaan ja yhteen varapajaan):

Aloittelevan vertaisliikuttajan ABC  
Tasapainoa helpoin harjoittein  
Lihaskunto & liikkuvuus  
Palloilu & pelailu  
Ulkoliikunta  
Tuolijumppa

## OMAN KUNNAN YHDYSHENKIÖ

---

Nimi:  
Puhelinnumero:  
Sähköpostiosoite:

## ILMOITTAUTUMINEN

---

[Ilmoittaudu tästä linkistä](#)

---