

15.10.2016 Hyvinvointikoulutus

Oulun Seudun Toimihenkilöt Pro ry järjestää koulutustilaisuuden lauantaina 15.10.2016 klo 10-15 hotelli Scandicissa, Saaristonkatu 4, 90100 Oulu. Koulutus on jäsenillemme maksuton. Lisäksi osallistujat palkitaan Lippupalvelun lahjakortilla, joka postitetaan koulutuksen jälkeen.

Osallistujilla on mahdollisuus nauttia maksuton aamupala 9-10 ravintola Torillassa. Koulutuksen aikana tarjotaan herkullinen lounasbuffet sekä Break and Taste iltapäiväkahvibuffet.

Mikäli sinulla on erityisruokavalio, ilmoitathan sen etukäteen.

Kouluttajana toimii Mirva Harju. Hän on koulutukseltaan kuntosaliohjaaja ja personal trainer. Mirva opiskelee tällä hetkellä fysioterapeutiksi OAMK:ssa ja harrastaa kilpatason painonnostoa.

Tie pysyvään muutokseen.

Koulutuksen tarkoituksena on antaa tietoa ja vinkkejä ruokavalioon, ajankäyttöön sekä liikunnan merkityksestä elämänlaadun parantamisessa.

Lisäksi saamme vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

Mitä elämäntapamuutos tarkoittaa?

Miksi tehdä elämäntapamuutos?

Miten saavuttaa pysyviä muutoksia omassa elämässä?

Sitovat ilmoittautumiset [tämän linkin](#) kautta 1.10.2016 mennessä. Mukaan mahtuu 60 nopeinta ilmoittautujaa.

Tervetuloa!

Rauno Harju
koulutusvastaava
koulutus@ost.fi
puhelin 045 1297 958

Oulun Seudun Toimihenkilöt Pro ry, Uusikatu 40 B 5, 90100 Oulu



www.facebook.com/OSTProry



<http://www.twitter.com/OSTProry>



www.instagram.com/ostprory/



sihteeri@ost.fi