



Askelia voimaan -valmennus

Kaipaako lisää energiaa syksyysi?



Haluatko kohentaa hyvinvointiasi?

Tule mukaan Askelia voimaan -valmennukseen!

Valmennukseen sisältyy:

- o 3-6 henkilökohtaista tapaamista puhelimitse, etänä tai kasvokkain
- o Alkukartoitus, joka auttaa asettamaan tavoitteesi
- o Aiheina tarpeidesi mukaan liikunta, ravinto tai muu hyvinvointi
- o Eteneminen sinulle sopivaan tahtiin, pienin askelin
- o Mahdollisuus lainata liikemittari aktiivisuutesi seuraamiseen tai käyttää Verkkopuntari-sovellusta

Voit aloittaa silloin kun sinulle parhaiten sopii.

Ota yhteyttä: Askelia voimaan -hankkeen koordinaattori ja elintapaohjaaja Heli Niromaa, puh. 044 544 3613 (myös tekstiviestit ja WhatsApp) tai sähköposti heli.niromaa@tyottomat.fi
www.tyottomat.fi/askelia-voimaan



Askelia voimaan -valmennus

Kaipaako lisää energiaa syksyysi?



Haluatko kohentaa hyvinvointiasi?

Tule mukaan Askelia voimaan -valmennukseen!

Valmennukseen sisältyy:

- 3-6 henkilökohtaista tapaamista puhelimitse, etänä tai kasvokkain
- Alkukartoitus, joka auttaa asettamaan tavoitteesi
- Aiheina tarpeidesi mukaan liikunta, ravinto tai muu hyvinvointi
- Eteneminen sinulle sopivaan tahtiin, pienin askelin
- Mahdollisuus lainata liikemittari aktiivisuutesi seuraamiseen tai käyttää Verkkopuntari-sovellusta

Voit aloittaa silloin kun sinulle parhaiten sopii.

Ota yhteyttä: Askelia voimaan -hankkeen koordinaattori ja elintapaohjaaja Heli Niromaa, puh. 044 544 3613 (myös tekstiviestit ja WhatsApp) tai sähköposti heli.niromaa@tyottomat.fi
www.tyottomat.fi/askelia-voimaan