



HUKKA
Enemmän elämää.

Painonhallinta-pienryhmävalmennus alkaa 12.9.

Valmentaja: Laura Kivari, laura.kivari@hukka.net, 0445588331

Ajanjakso: 12.9 – 5.12.2018 (12 valmennuskertaa) (huom. 31.10. ei tapaamista)

Valmennustapaamiset: keskiviikkoisin klo 19.00-20.00

Hinta: 99€ / kk (yht. 297 €)

Ryhmäkoko: 4-8 hlöä

Viimeinen ilmoittautumispäivä: ma 10.9.2018

Tapaamiset:

Ke 12.9. Aloitustapaaminen

- Ryhmäytyminen, Inbody-mittaukset sekä tavoitekartoitus (psykkinen valmennus).

Ke 19.9. Kuntosaliharjoitus

- Kokonaisvaltainen kuntosaliharjoite koko keholle, ohjelma omaan käyttöön.

Ke 26.9. Ravintovalmennus

- Ruokapäiväkirjojen tarkastelu ravintoneuvonnan pohjalta. Painonhallintaharjoite (psykkinen valmennus).

Ke 3.10. Kokonaisharjoittelun ohjelmointi

- Arkiaktiivisuuden merkitys painoa pudotettaessa. Toiminnallinen kuntosaliharjoitus.

Ke 10.10. Kehonhuoltoharjoitus

- Harjoittelun keventäminen, palautuminen, stressin vaikutukset painonpudotukseen.

Ke 17.10. Välikatsaus

- Mieli mukana muutoksessa. Tavoitteiden ja motivaatiotekijöiden tarkastelu (psykkinen valmennus).

Ke 24.10. Kuntosaliharjoitus

- Harjoitusärsykkeiden muuttaminen. Ohjelma omaan käyttöön.

Ke 31.10. (ei tapaamista)

Ke 7.11. Sykeharjoitus

- Laskennalliset sykerajat teoriassa ja käytännössä.

Ke 14.11. Kahvakuulaharjoitus

- Kahvakuulailun perusteita, ideoita kotitreeniin.



HUKKA
Enemmän elämää.

Ke 28.11. Ryhmän oma valinta

Ke 5.12. Yhteenveto

- Palautteenanto ja jatkosuunnitelmat. Inbody-mittaukset.