

Painonhallinta

23.9.2021 klo 18.00 alkaen

Suosittu PAINONHALLINTA- pienryhmävalmennus käynnistyy taas syyskuussa. Kannustavan ryhmän ja valmentajan avulla saavutat tuloksia järkevästi ja ennen kaikkea pysyvästi.

Valmennuksessa pudotat painoasi, parannat kehonkoostumustasi, edistät hyvinvointiasi ja muutat elintapojasi pysyvästi paremmaksi. Valmennuksessa opit monipuolisen ja tuloksekkaan harjoittelun perusteet, painonhallintaa ja terveyttä tukevan ravitsemuksen periaatteet sekä unen ja levon merkityksen painonhallinnassa. Tässä ryhmässä ennen kaikkea edistät terveyttä, hyvää oloa, lisäät energiaa arkeen sekä saavutat kiinteämmän olomuodon.

Valmentajana toimii Liikuntakeskus Hukan Valmennusvastaava ja Personal Trainer Salla Käsmä, joka on toiminut tuloksekkaasti useiden painonhallintaryhmien valmentajana.

Tässä valmennuksessa:

- Pudotat painosi järkevästi polttamalla rasvaa ja ylläpitämällä tai jopa lisäämällä lihasmassaasi
- Opit syömään terveellisesti ja painonhallintaa tukien
- Opit treenaamaan monipuolisesti ja tuloksekkaasti
- Opit unen ja riittävän palautumisen merkityksen painonhallinnassa
- Vahvistat lihaksiasi
- Kehität kestävyyttäsi
- Parannat liikkuvuuttasi ja kehonhallintaasi

Valmentaja: Salla Käsmä, salla.kasma@hukka.net, 08 4152 2018

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto 12 viikkoa

Ajankohta: 23.9-9.12.2021 torstaisin klo 18.00-19.00

Osallistujamäärä: 4-8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 129 €/kk (yhteensä 387 €), ei-jäsenelle 149 €/kk, (yhteensä 447 €)

(vastaavansisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk)

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan salla.kasma@hukka.net 21.9.2021 mennessä

Valmennuksen sisältö:

- Tehokkaat treenisessiot pienryhmässä
- Nousujohteisesti suunnitellut harjoitus- ja viikko-ohjelmat, huomioiden omat mieltymyksesi ja lähtötasosi
- SykeTribe – sovellus käyttöösi (harjoitusohjelmat ja treenimerkinnot)
- Innostavat luennot kohti terveellisempiä elintapoja
- Painonpudotusta tukevan ruokavaliosuunnitelman
- Kolme inbody-kehonkoostumusmittausta valmennuksen alussa puolivälissä ja lopussa
- Ryhmän ja valmentajan tuen koko valmennusjakson ajan
- Yhteinen Whatsapp-ryhmä, jossa keskustelua muiden osallistujien ja valmentajan kesken.

Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan salla.kasma@hukka.net 21.9.2021 mennessä!

Terveisin valmentajasi Salla Käsmä