



**TULE MUKAAN
LIKKUMAAN
LUONNOSSA!**

Luontoliikunnasta työhyvinvointia!

Ota hetki itsellesi ja panosta omaan hyvinvointiisi.
Tule mukaan liikunnalliseen luontotapaamiseen!

Tapaamisissa saat myönteisiä kokemuksia ja keinoja oman fyysisen kuntosi hoitoon luonnossa liikkumisen avulla.

Luonnossa liikkuminen lieventää stressiä. Tule mukaan kokemaan liikunnan iloa ja saat samalla sosiaalista tukea liikunnan harrastamiseen ryhmän kautta.

Tapaamisten sisältö

Aloitamme tapaamiset kahveilla ja välipalalla.

- Mitä lisäarvoa luontoliikunta tarjoaa oman kunnan hoitamiseen?
- Kroppa ja mieli virkeäksi - Käytännön harjoitteita kehon hallinnan ja lihasvoiman harjoittamiseen luonnossa.

Muuta huomiotavaa: Valitse mahdollisimman tukevat kengät jalkaan ja säänmukainen vaatetus.

Ajankohdat

- 24.8.2020 Oulu klo 15.00-17.00
- 27.8.2020 Rokua klo 15.00-17.00
- 31.8.2020 Ylivieska klo 15.00-17.00
- 7.9.2020 Kuusamo klo 15.00-17.00

Ryhmät ovat samansisältöiset. Valitse ryhmäsi ja ilmoittaudu!

ILMOITTAUDU

Ilmoittaudu [www-sivujen kautta](http://www.sivujen.kautta)

www.ttl.fi/tyokyky-sote-yrittajalle

LISÄTIETOJA

Erja Sormunen
p. 043 834 1344
erja.sormunen@ttl.fi