



LUENTOAIHEITA

KYYHKYLÄN KUNTOUTUSKESKUS

2019

ESIMERKKEJÄ:

Psykologin teemat 240 €/ tunti:

- Hyvinvointini tila ja hyvinvoinnin tukeminen
- Mielen/työhyvinvoinnin tukeminen
- Uni ja hyvinvointi
- Kuormituksen hallinta
- Mindfulness stressinhallinnan keinona
- Hetki itselle
- Erilaisuus työyhteisössä voimavarana
- Tunteet työssä
- Kipu ja mieli

Fysio –ja ravitsemusterapeutin luennot 190 €/ tunti:

- Tuki- ja liikuntaelimestö kuntoon – elämäntyyli aktiiviseksi
- Rentoutuksen merkitys hyvinvoinnille
- Liikunnasta terveyttä, oikea kuormitus – niveloireiden ehkäisy
- Sydänystävällinen liikunta
- Työikäisten voimaharjoittelu
- Terveellinen ravitsemus osana hyvinvointia
- Voimaa ja vireyttä – kevytruokaa kaikille
- Hyvä-paha hiilari
- Liikkuja, syötkö oikein
- Vinkkejä painonhallintaan
- Herkkä vatsa ja ravinto
- Käytännön ensiaputaidot
- Fyysisen kunnon merkitys työhyvinvoinnille
- Terveysliikunta hyvinvoinnin tukena
- Tutustuminen sykemittarin käyttöön – kuinka harjoittelen tuloksellisesti
- Ergonomia: niska, selkä ja työ – käytännön vinkkejä

Lisätietoja myyntipalvelusta: puh. 0440 203 320 tai myyntipalvelu@kyyhkyla.fi