

HYVINVOINTIA LIKKUMALLA!

—
LUENTO LIKKUMISEN ERI MUODOISTA JA
NIIDEN VAIKUTUKSISTA TERVEYTEEN JA
HYVINVOINTIIN.

Tervetuloa kuuntelemaan, kun Vesannon
liikuntaneuvoja Antti Korhonen puhuu erilaisten
liikukumismuotojen tutkituista terveysvaikutuksista.



Poimintoja luennon aiheista:

- LIIKUNTA JA MIELENTERVEYS
- LUONTOLIIKUNTA. ONKO ERITYISTÄ HYÖTYÄ?
- VOIMA- JA KESTÄVYYSHARJOITTELU. MITÄ EROJA?
- LIIKUNNAN BIOPSYKOSOSIAALISET VAIKUTUKSET.



KAHVITARJOILU!

TERVETULOAA KUULOLLE!

AIKA:

Keskiviikko 17.9.25

klo.17.00-18.00

PAIKKA:

Vesannon kirjasto,
Kirjastokammari

Yhteys:

Antti Korhonen

050-3537265



VESANTO
#SYDÄNMAA