

**Kalajoen Kristillinen Opisto on nykyaikainen oppilaitos ja monipuolinen kurssikeskus.** Opetustarjonnastamme löydät ammatillista, ammatilliseen koulutukseen valmentavaa ja yleissivistävää opetusta sekä kymmeniä lyhytkursseja eri aloilta joka vuosi. Tarjoamme sinulle lukuisia mahdollisuuksia itsesi kehittämiseen, uuden oppimiseen ja hiljentymiseen.

**Olet sydämellisesti tervetullut mukaan toimintaamme! Opistolla kohdataan!**



Opisto sijaitsee aivan Kalajoen keskustassa.



PL 26 (Kasarmintie 2), 85101 Kalajoki  
Puh. 08 4639 200  
toimisto@kkro.fi  
www.kkro.fi



# SOHVALTA YLÖS! 2018

*Rentoudu ruoalla, lepää liikkumalla*



# SOHVALTA YLÖS! 2018

*Rentoudu ruoalla, leppää liikkumalla*

## YLEISTÄ

Kolmen viikonlopun kokonaisuus johdattaa osallistujat kohti parempia elintapoja. Huono kunto tai ylipaino ei ole este osallistumiselle – päinvastoin! Kurssit sisältävät monipuolista ohjattua liikuntaa, ravitsemustietoa ja käytännön ruoanlaittoa.

Kouluttajina toimivat ravitsemusteknikko, kotitalousopettaja Aija Tilvis sekä GoFit Kuntokeskuksen osaavat liikunnanohjaajat.

## TÄRKEITÄ TIETOJA

### HINNAT:

- Kurssimaksu (sis. ruokailut) 150 €/viikonloppu
- Majoittuminen 2 hh 30 €/yö, 1 hh 50 €/yö

### ILMOITTAUTUMISET:

Ilmoittautuminen ja tiedustelut Opiston toimistoon viimeistään kolme viikkoa ennen kurssia puhelimitse 08 4639 200 tai sähköpostitse toimisto@kkro.fi.

### Peruutusehdot:

- Ilmoittautumisen voi peruuttaa veloitusetta viimeistään 8 päivää ennen tapahtuman alkua.
- 7–3 päivää ennen tapahtumaa tehdystä peruutuksesta veloitamme 30 % tapahtuman maksuista, siitä osuudesta mikä on varattu ilmoittautumisen perusteella.
- Mikäli peruutus tehdään tämän jälkeen tai jätetään kokonaan tekemättä, perimme maksut täysimääräisenä.
- Sairastapauksissa maksuja ei peritä (toimitettava lääkärin tai terveydenhoitajan todistus).
- Peruutukset tehdään Opiston toimistoon.

## POIMINTOJA OHJELMASTA

### HYVINVOINTISTARTTI 16.–18.2.

#### Perjantai 16.2.

- Kuntotestit ja oma hyvinvointisuunnitelma

#### Lauantai 17.2.

- Hiihdon tekniikkaopetus
- Ravitsemussuosituksat

#### Sunnuntai 18.2.

- Lihaskuntoharjoittelua tukeva ruoka
- Kuntosaliharjoittelu

### VOIMAA LUONNOSTA 20.–22.4.

#### Perjantai 20.4.

- Sykeharjoittelu, ohjattu kävely

#### Lauantai 21.4.

- Syke- ja aktiivisuusmittarit käyttöön
- Lavis -jumppa
- Hyvät eväät
- Patikkaretki luontoon

#### Sunnuntai 22.4.

- Kasviksista hyvää mieltä
- Sisäpyöräily

### KESKIKEHO KUNTOON 23.–25.3.

#### Perjantai 23.3.

- Hyvä ryhti ja lihaskunto

#### Lauantai 24.3.

- Nice walk -kävelyharjoittelu
- Terve selkä -jumppa
- Terveelliset välipalat

#### Sunnuntai 25.3.

- Ihanat leivonnaiset
- Harmony – kireys pois kehosta ja mielestä