

Uusi vuosi - uusi sinä

Jorvin henkilöstöyhdistys tarjoaa jäsenilleen matalan kynnyksen kuntosaliohjausta!

Tervetuloa kuntosaliohjaukseen! Nyt on ainutlaatuinen mahdollisuus aloittaa kuntosaliharjoittelu turvallisesti ja tehokkaasti. Kuultuamme jäsentemme toiveita, tarjoamme juhlavuoden kunniaksi jäsenille kuntosalilaitteopastusta ja teemallisia ohjaustunteja, jotka soveltuvat erityisesti aloittelijoille ja perustasoisille harjoittelijoille.

Miksi osallistua?

Olet ehkä miettinyt kuntosaliharjoittelun aloittamista, mutta epäröit, koska et tiedä, miten laitteita käytetään turvallisesti. Tämä opastus on juuri sinua varten! Saat selkeät ohjeet, joiden avulla voit aloittaa kuntosaliharjoittelusi luottavaisin mielin.

Ajankohta ja paikka

- **3.2 ja 4.2:** Kuntosalilaitteopastus klo 16-17 (samansisältöiset)
- **3.3 ja 21.4:** Teemallinen ohjaustunti klo 16-17 (eri teemat)

Paikka: Jorvin sairaalan väestösuojan kuntosali

Mitä tarvitset mukaan?

- Treenivarusteet
- Juomapullo

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu pian, jo **20.1.2026 mennessä helmikuun ohjauskertoihin ja 10.2 mennessä maaliskuun teemaohjauskertaan ja 31.3 mennessä huhtikuun teemaohjauskertaan.** Lähetä sähköposti osoitteeseen: **jorvin.henkilostoyhdistys@gmail.com** ja kerro mihin ohjauskertaan tulet osallistumaan.

Huomaathan, että osallistumismaksu on 5 € per ohjauskerta ja vuoden 2026 jäsenmaksu tulee olla maksettuna. Ohjausmaksut tulevat piakkoin yhdistyksen verkkokauppaan.

Ohjaaja

Ohjaajana toimii kokenut PT-Personal valmentaja **Miia Liukkonen**, joka varmistaa, että saat parasta mahdollista opastusta.

Älä epäröi enää, vaan tartu tilaisuuteen ja tee liikunnasta osa elämäsi! Tervetuloa mukaan oppimaan ja kokemaan kuntosaliharjoittelun ilo.