

Hei sinä Oulun Reumayhdistyksen jäsen!
Nyt on aika liikkua 😊

Toteutan fysioterapiaopintoihini liittyen teille kaksi maksutonta ohjauskertaa.

1. kerralla sisällön pääpaino on liikkuvuusharjoitteissa ja
 2. kerralla teemme enemmän lihasvoimaharjoitteita.
- Tarvitsemme lihasvoimaa toimintakykymme ylläpitämisessä ja parantamisessa.

Harjoitteet voit tehdä seisten tai istuen.
Halutessasi voit ottaa mukaan oman jumppamaton.

Ohjaukset toteutuvat
tiistaina 19.3.2024 ja tiistaina 26.3.2024, molemmat kello 17 alkaen
Oulun ammattikorkeakoulun (OAMK)
Kontinkankaan yksikön kuntosalilla osoitteessa Kiviharjuntie 4.

Lisätietoa paikalle saapumisesta löydät osoitteesta <https://oamk.fi/kontinkankaan-kampus-vierailijoille/>. Ulko-ovet lukittuvat klo 17, joten tulethan ajoissa paikalle.

Kuntosalin yhteydessä ei ole varsinaisia pukutiloja, mutta aulassa sijaitsevia WC-tiloja voi käyttää siihen tarkoitukseen. Kuntosali sijaitsee pääovelta katsottuna vessojen vasemmalla puolella, lasiovien jälkeen alkavalla käytävällä.
Tulen teitä aulaan vastaan.

Ohjauskertojen kesto on noin 45 minuuttia.

Pyydän Teitä ilmoittamaan osallistumisestanne tekstiviestillä suoraan minulle numeroon 041 5888 427.
Voit osallistua molemmille kerroille tai vain toiselle kerralle.

Tervetuloa mukaan!

terveisin Essi Kaunismäki, fysioterapiaopiskelija / OAMK