
Liikunta ja ravitsemus

Kehonhuoltoklinikka

Kehonhuoltoklinikka on ryhmätuokio, jonka voi tilata työpaikalle tai kokouspäivän yhteyteen. Palvelu on erilainen ratkaisu sanahirviölle ”niska-hartiaseudun oireyhtymä”. Klinikalla ei hoideta oireita, vaan etsitään erilaisten testiliikkeiden ja harjoitteiden kautta todellisia syitä vaivoihin. Palvelun sisällöstä vastaa Maija Heinonen, joka on kouluttanut fysioterapeutteja useiden vuosien ajan.

Kenelle? Sopii henkilöille, jotka kärsivät toistuvasti niska-hartiaseudun ongelmista tai tekevät päivittäin näyttöpäätetyötä.

4event

www.4event.fi



Toteuttaja: Maija Heinonen Toteutustapa: Omana ohjelmanaan tai luonnollisten kokoontumisten ohjeohjelmanaan. Kesto: Puoli tuntia teoriaa ja tunti käytännön harjoitteita. Toteutusaika: Kevät ja syysy. Varaa palvelu ajoissa. Ryhmän koko: 15–20 henkilöä.