



6.9.2010 Kl 18:00 ordnar föreningens samarbetspartner en föreläsning till alla medlemmar av HF ÅIFK. Programmet hittar du nedan:

Föreläsning: (På finska)

Välmåendefaktorer: Vila, föda och motion

- Livslångt välmående och hållbar vikhållning
- Modern näring
- Ändringar i välmåendefaktorer de senaste 20 åren
- Levnadsstandardsjukdomar
- Vitalitet varje dag

Bekantning av ElinvoimaStudios gym samt andra utrymmen och tjänster.
Alla deltagare får en förmånskupong till ElinVoimaStudio.

Bekanta dig på förhand med ElinVoimaStudio på: <http://www.elinvoimastudio.fi>

9.2010 klo 18:00 seuran yhteistyökumppani Elinvoimastudio järjestää luennon HF ÅIFK:n jäsenille. Ohjelma löytyy alla:

Luento:

Hyvinvointitekijät: Lepo, ravinto ja liikunta

- Elinikäinen hyvinvointi ja pysyvä painonhallinta
- Nykyaikainen ravinto
- Muutokset hyvinvointitekijöissä viimeisen 20 vuoden aikana
- Elintasosairaudet
- Elinvoimaa joka päivään

Tutustuminen ElinvoimaStudion tiloihin ja palveluihin.
Jokainen saa mukaansa etukupongin ElinvoimaStudioon.

Voit tutustua etukäteen ElinVoimaStudion: <http://www.elinvoimastudio.fi>

Välkommen/Tervetuloa