



## **LIIKUNNALLINEN HYVINVOINTIKURSSI MAATALOUSYRITTÄJILLE**

Alajärven uimahalli, Kuntosali  
SYKE, Urheilutie 2, Alajärvi  
Ohjaajana Merja Korpela  
Torstaisin klo 13.00–14.00  
25,27h, 1.10.-3.12.2020, 14.1.-  
25.3.2021  
35,00 €, enintään 16 osallistujaa



Maatalousyrittäjille suunnattu hyvinvointikurssi, jossa tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin (lihaskunnosta huolehtiminen, venyttely, liikkuvuus, rentoutus..). Kurssi antaa tietoa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista maatalousyrittäjien työssä ja arjessa. Kurssi toteutetaan yhteistyössä MTK-Etelä-Pohjanmaan Varavoimaa farmarille II -hankkeen kanssa. Kurssimaksun lisäksi Alajärven uimahallin kuntosalimaksu, jos liikuntakerta kuntosalilla tai uimahallissa.

### **Kurssille voit ilmoittautua**

- **internetissä:**  
<https://opistopalvelut.fi/jarvipohjanmaa/>
- **puhelimitse** p. 06-2412 2310 tai 044-2970 311

**Ilmoittautuminen alkaa 26.8.2020 12.30**