

JAANA KARIN LUENTO- JA KESKUSTELUILTA

ma 15.1. klo 18 Kulttuurikeskus
Pohjantähti Teollisuustie 1

Aktiivisuutta ja hyvinvointia arkeen – tule kuulemaan!

- Opi tuntemaan Liikkujatyypiksi ja löydä lisää motivaatiota liikuntaan.
- Liikuntatieteen tohtori Jaana Kari luennoi Liikkujatyypeistä, liikuntaan motivoitumisesta ja oman hyvinvoinnin johtamisesta.



Jaana Kari on liikuntatieteiden tohtori, liikunnan ja terveystiedon opettaja ja liikunnan kokemuksellisuudesta kiinnostunut tutkija. Hän on väitellyt helmikuussa 2016 luokanopettajien liikunnanopettajuuden kehittymisestä. Tällä hetkellä hän työskentelee liikunnan erityisasiantuntijana Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Liikunta kuuluu myös Karin vapaa-aikaan. Hän valmentaa Kajaanin uimaseuran nuoria uimareita ja liikkuu itse aktiivisesti kuntoliikuntaa harrastaen.

Iltaan osallistuminen on maksuton!

Järjestää Pudasjärven Urheilijat ja sen Kuntourheilijaosto

Keilailu- ja avantouintiretki Ouluun pe 26.1. Lähtö klo 17 Puikkarin pihalta.

Tuiran avantouintipaikalla Oulun avantouimareiden edustajia ohjaamassa uintipulahdusta. (voi olla katsojanakin).

Klo 19 kahvit ja tunnin keilailu Alppilan keilahallissa.

Mennään yhteiskyydeillä.

Maksu 10 €. Tied. ja ilm. Heimo Turunen
vkkmedia@vkkmedia.fi, 0400 385 281,
Senja Pihlaja 040 767 2317.

