

Asahi peruskurssi Kuopio 6.5.2023

Tule tutustumaan Asahiin! Asahi on lempeää, turvallista ja helposti omaksuttavaa terveysliikuntaa, joka perustuu länsimaiseen lääketieteeseen. Asahissa tavoitellaan terveyttä, hyvinvointia sekä taitoja ja ominaisuuksia, joiden avulla arki sujuu.

Asahi peruskurssi on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneen oppimaan Asahia ja tutustumaan Asahin 1. sarjan liikkeisiin ja terveyshyötyihin.

Asahia on mahdollista toteuttaa sekä yhdistysten tavallisissa kokoontumistiloissa että ulkona. Asahi ei vaadi erillistä liikuntatilaa tai -varustusta.

Aika	lauantai 6.5.2023 kello 11-15
Paikka	Kansalaisopisto, Puistokatu 20, 70110 Kuopio
Kohderyhmä	Koulutus on tarkoitettu Hengitysliiton paikallisyhdistysten liikunnallisesta toiminnasta kiinnostuneille jäsenille ja liikunnan vertaisohjaajille.
Varustus	Mukavat ja joustavat vaatteet, tukevat sisäkengät, vesipullo
Hinta	Maksuton. Hengitysliitto maksaa myös Hengitysyhdistysten osallistujien matkat luottamushenkilöiden ja yhdistysaktiivien matkustussäännön mukaisesti.
Ilmoittautuminen	21.4.2023 mennessä https://bit.ly/3XzV4Tg
Peruutusehdot	Peruutuksen voi tehdä kuluitta viimeistään 28.4.2023. Mikäli osallistuminen perutaan tämän jälkeen, Hengitysliitto perii 40 euroa. Mikäli peruutus johtuu terveydellisistä syistä, osallistumisen peruuttamisesta ei aiheudu kuluja.
Lisätiedot	Liikunnan asiantuntija Veera Farin, Hengitysliitto, veera.farin@hengitysliitto.fi, p. 044 407 7020

Asahin peruskurssin ohjelma

klo 11.00	Tervetuloa!
klo 11.15	Hengitysliiton terveiset
klo 11.45	Mitä on Asahi? Teoriaa ja harjoituksia
	Välipala
klo 13.00	Käytännön harjoituksia, Asahin 1 sarja
klo 15.00	Kotimatalle

