

Asahin peruskurssi torstaina 5.9.

Tule tutustumaan Asahiin! Asahi on lempeää, turvallista ja helposti omaksuttavaa terveystoimintaa, joka perustuu länsimaiseen lääketieteeseen. Asahissa tavoitellaan terveyttä, hyvinvointia sekä taitoja ja ominaisuuksia, joiden avulla arki sujuu. Asahi peruskurssi on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneet oppimaan Asahia ja tutustumaan Asahin 1. sarjan liikkeisiin ja terveyshyötyihin. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Peruskurssin järjestää Hengitysliitto.

Aika	torstai 5.9., kello 16.30-19.30 (klo 16-16.30 tarjolla välipalaa)
Paikka	Turun Seudun hengitysyhdistys, Bastioninkatu 4, 20730 Turku
Kohderyhmä	Koulutus on tarkoitettu Hengitysliiton paikallisyhdistysten jäsenille ja liikunnan vertaisohjaajille.
Varustus	Mukavat ja joustavat vaatteet, sisäkengät, vesipullo
Ilmoittautuminen	Asahin peruskurssin ilmoittautuminen 22.8. mennessä . Kurssin jälkeen toivomme, että pidät asahi-taukojumpan yhdistyksen tilaisuudessa tai hyödynnät oppeja muuten yhdistyksessäsi. Olethan siis ennen ilmoittautumistasi yhteydessä omaan hengitysyhdistykseesi ja kerro, että ilmoittaudut kurssille.
Peruutusehdot	Peruutuksen voi tehdä kuluitta viimeistään 22.8. Veeralle
Hinta	Maksuton. Hengitysliitto maksaa Hengitysyhdistysten osallistujien kohtuulliset matkakulut luottamushenkilöiden ja yhdistysaktiivien matkustussäännön mukaisesti. Suosikaa julkisia kulkuneuvoja ja kimpakyytejä.
Lisätiedot	Liikunnan asiantuntija Veera Farin, Hengitysliitto, veera.farin@hengitysliitto.fi, p. 044 407 7020.

Asahin peruskurssin ohjelma

klo 16.00	Välipalaa tarjolla
klo 16.30	Tervetuloa!
klo 16.45	Mitä on Asahi? Teoriaa ja harjoituksia
klo 17.30	Käytännön harjoituksia, Asahin 1 sarja
klo 19.30	Hyvää kotimatkaa!

