



Инструктаж по физкультуре в небольших группах

Вам кажется, что Вы слишком мало занимаетесь физкультурой в повседневной жизни? Нужна ли Вам поддержка и дополнительная информация, чтобы начать вести более активный образ жизни?

Цель инструктажа – распространение информации о физкультуре и ее воздействии на здоровье. На наших встречах мы обсудим факторы, влияющие на благополучие человека, как, например, сон и питание. В инструктаж входит занятие физкультурой в своей группе.

Давайте сделаем физкультуру приятным и веселым занятием для всех!



Helsinki

www.hel.fi/maali
[#HelsinkiLiikkuu](https://twitter.com/HelsinkiLiikkuu)



Департамент по физкультуре и спорту города Хельсинки предлагает услуги инструктора по физкультуре в небольших группах от 3 до 8 человек. Процесс инструктора занимает около трех месяцев и включает две личные встречи с инструктором и четыре встречи в группе. Надеемся, что Вы можете принимать участие во всем процессе инструктора. Услуги предоставляются бесплатно.

Услуги предоставляются на простом финском и английском языках. Имеются отдельные группы инструктора для женщин, а также группы, открытые для всех. Если Вы заинтересовались групповым инструктором по физкультуре, хотите изменить свой образ жизни - свяжитесь с инструкторами и подайте заявку уже сейчас!

Нелли Лаусто, тел. 040 5262317
nelli.laustio@hel.fi

Ханна Марттила, тел. 040 6342426
hanna.m.marttila@hel.fi



www.hel.fi/maali
#HelsinkiLiikkuu