



# Avoimet ovet

keskiviikkona  
21.5.2014 klo 12-16

## Ajankohtaista terveysliikunnasta

Iuannot auditorio Kaupinkoivu klo 12-13 ja uusintana klo 14-15

- ▶ Pitäisikö liiallisesta istumisesta olla oikeasti huolissaan? *johtaja Tommi Vasankari*
- ▶ Liikuntaa ja D-vitamiinia – yhdessä enemmän? *erikoistutkija Kirsti Uusi-Rasi*
- ▶ Liikuntaa edistävä suunnitelma – kunnat terveysliikunnan asialla *tutkija Erja Toropainen*

Tilaisuudessa mahdollisuus esittää kysymyksiä asiantuntijoille.

Tilaisuus  
on avoin kaikille  
terveysliikunnasta  
kiinnostuneille.

**Tervetuloa!**

### ▶ Sauvakävelyn tekniikkaklinikka

Lähtö UKK-instituutin pääovelta klo 13.15 ja 15.15

Kävellään yhdessä Kaupin kentälle, missä opastus sauvakävelyn oikeaan tekniikkaan. Sen jälkeen voi tehdä sauvakävelyenkin KuntoKolmosella. HUOM! Omat sauvat mukaan!

### ▶ Tasapainorata liikuntasalissa klo 13.15 ja 15.15

UKK-instituutin tutkimuksissa tehokkaiksi todettuja tasapainoharjoitteita asiantuntijan ohjauksessa. HUOM! Ei vaadi erityisiä liikuntavaatteita.

### ▶ Näyttely toiminnasta Tutustu UKK-instituutin 30-vuotiseen toimintaan ja nykypäivään aulatiloihin kootussa näyttelyssä.

