



MOTIIVISI?

- ✓ Liikunnallisempi elämäntapa?
- ✓ Terveellisemmät ravintotottumukset?
- ✓ Painonpudotus?
- ✓ Parempi lihaskunto?

MIKSI LIVTEC eKoutsi?

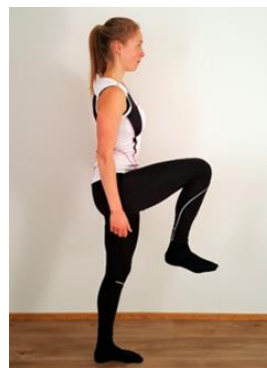
- ✓ Etävalmennus on edullinen tapa tukemaan tavoitteesi saavuttamista
 - Sparraa ja kannustaa
 - Auttaa ja neuvoo tarvittaessa
 - Harjoittele kun sinulle sopii, missä haluat
- ✓ Asiantuntijan juuri sinulle sovittamat ohjelmat
- ✓ 100 päivän valmennuksen avulla pysyvästi terveellisemmät elämäntavat – Tutkimusten mukaan kestävä muutos vaatii 3-4kk toiston
- ✓ Valmennuksen alussa ja lopussa toteuttavat InBody-mittaukset kannustavat

MITEN ALKUUN?

- ✓ Ota yhteys valmentajaasi ja sovitaan alkutapaaminen yhteistyökumppanimme tiloissa (Tampereen seutualue, Jyväskylä)
- ✓ **Yritysassiakkaat/ryhmät:** Kysy tarjous (asioi@livtec.fi)

LIVTEC eKoutsi sisältö:

- ✓ InBody-kehonkoostumus mittaukset alku- ja lopputapaamisen yhteydessä.
- ✓ Lähtötasosi ja tavoitteesi mukaan asiantuntijan rakentama 3 kuukauden Digi-valmennusohjelma:
 - Aerobinen liikunta
 - Lihaskunto
 - Liikkuvuus
- ✓ Sportyplanner ohjelmiston videoin ja valokuvien ohjeistettuja lihaskunto- ja liikkuvuus harjoitukset takaavat turvallisen ja tehokkaan harjoitukset
- ✓ Livtec valmentajan etäsparraus. Tuki ja neuvot tarvittaessa
- ✓ Valmennus laajennettavissa joustavasti:
 - Hyvinvointimittaukset
 - Ryhmäharjoitukset
 - Juoksutekniikka, ...



Valmentajasi:

Anna Kotkajuuri

anna.kotkajuuri@livtec.fi

SM-tason kestävyysurheilija,
Liikuntabiologian opinnot