

Suomen Metsästäjäliiton Suur-Savon piiri järjestää Ampujan lihahuolto – koulutuksen

Aika: Sunnuntai 29.4.2018 klo 14:00 – 15:30

Paikka: Tirrolantie 7, JUVA

Ohjaaja Matti Pakalen LAT (Liikunta-alan ammattitutkinto)

Ohjelmassa laadittu ampujien, hirvenhiihtäjien ja – juoksijoiden lihahuoltoa ajatellen.

Tilaisuudessa käydään läpi esimerkin omaisesti harjoitteita:

- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Keskivartalon voima ja hallinta
- Ala ja ylävartalon voima

Varustus: Sisäliikuntavarustus, jumppamatto ja kuntokeppi (esim. harjanvarsi)

Mukaan sopii 30 ensimmäisenä ilmoittautunutta

Ennakoilmoittautuminen 20.4.2018 mennessä

Timo Seppä 0400 303361

timo.seppa@storaenso.com