

Kirjallisuusilta Forssassa

Matti Jääskeläinen: SUOMALAISTEN KUNTOKIRJA

Matti Jääskeläinen tulee kertomaan kirjansa aihepiireistä juuri Sinulle.



Kuntoilijana asetat itsellesi tavoitteita:

- Halu parantaa kuntoa ja terveyttä
- Painonpudotus ja painonsäätely
- Vaikuttaa eri sairauksien riskitekijöihin
- Halu vaikuttaa omaan työkykyisyyteen
- Halu saada reserviä elämään
- Pyrkimys alentaa stressiä
- Virkistäytyminen ja rentoutuminen

Suomalaisten kuntokirja on tarkoitettu oppaaksi kaikille, jotka haluavat tuloksia liikuntaharrastuksesta sekä herätteeksi heille, jotka toivoisivat liikunnan avulla saavansa itselleen todellisen elämäntapamuutoksen.



Matti Jääskeläinen on tehnyt pitkän uran kuntotestauksen, kuntoilijoiden ja urheilijoiden parissa. Jääskeläinen tunnetaan maratonkoulujen kehittäjänä sekä kuntotestauksen pioneerina. Kirja kokoaa Jääskeläisen elämäntyön - kaiken sen tiedot ja taidon, mitä hän on liikunnasta, liikuntafysiologiasta, liikuntalääketieteestä, valmennusopista ja psykologiasta, kartuttanut.

Aika:	Tiistai 10.9.2019 kello 18 – 19.30
Paikka:	Forssan kaupunginkirjaston Brander-sali, Wahreninkatu 4
Tervetuloa:	Kaikki aiheesta kiinnostuneet - erityisesti nuoret aikuiset
Järjestävät:	Yhteistyössä: Forssan kaupunginkirjasto Forssan Kaupungin Liikuntatoimi Wahren-opisto Forssan Salaman Kuntojaosto