

Kuntoutuskeskus /Luentopalvelut

Luento	Kesto min		€ Hinta MA-PE	€ Hinta Lauantai
Luentohinnat ovat asiantuntijan erikoisalasta riippuen 60 min (sis. valmistelu-aika) alkaen 182 €				
Kysy erillinen tarjous luennoista ja/tai räätälöidystä luentosisällöstä.				
Vapaa-ajanohjaajan luennot (vain Ruissalon Kylpylä)				
Ruissalon historia, luonto ja pitsihuvila-arkkitehtuuri	60		174	208
Suomen Turku - kuvia ja tarinoita	60		174	208
Fysioterapeutin luennot				
Tukiranka kuntoon	60		174	208
Ergonomia ja työn tauotus	60		174	208
Liiku, nauti ja voi hyvin (fys, tai liikun.ohj.)	60		174	208
Kosmetologin luennot				
Kaunis nainen - tietoa ihon- ja vartalon hoidosta tai meikkausvinkkejä	60		174	208
Sairaalan- /terveydenhoitajan luennot				
Metabolinen oireyhtymä, suomalaisten terveysriskit	60		174	208
Suomalaiset ravitsemussuosittukset	60		174	208
Hyvä uni, virkeämpi mieli	60		174	208
Psykologin luennot				
Henkinen hyvinvointi				
- Luento käsittelee hyvinvointia fyysisen, henkisen sekä työhyvinvoinnin näkökulmasta	90		520	624
Rajaamisen taito ja jäykkä tyyli				
- Omien voimavarojen ja ympäristön vaatimusten tasapainoss pitäminen on jatkuva haaste. Luennolla käsitellään erilaisia keinoja ylläpitää ja saavuttaa tätä tasapainoa	90		520	624
Kohti hyvinvoivaa ja toimivaa työyhteisöä				
- Luennon painopiste on koko työyhteisöön hyvinvointia koskevissa asioissa. Luento sisältää jonkin verran aiheen käsittelyä myös yksilötyöntekijän näkökulmasta	90		520	624
Psykologinen painonhallinta				
- Tarkastellaan painonhallintaa ajatusten, tarpeiden ja tunteiden näkökulmasta	90		520	624

Oikeudet hinnankorjauksiin pidätetään.