

# LUONTOKUNTOSALI

## Tule liikkumaan luonnossa!

Luontokuntosaleissa vahvistetaan lihaskuntoa luonnon muotoja ja välineitä hyödyntäen fysioterapeutin ohjauksessa. Ne ovat kaikille avoimia ja maksuttomia sekä sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Kolmen kerran luontokuntosalilla saat tietoa verenpaineen hallinnasta sekä sydämen vajaatoiminnan oireiden varhaisesta tunnistamisesta ja hoidosta.



Varustaudu sään mukaisilla vaatteilla, sopivilla jalkineilla, vesipullolla ja hyvällä mielellä. Innostu liikkumaan!

**PERJANTAISIN 12.9., 19.9. JA 26.9. KLO 11**

Kokoontuminen Mansikka-ahon urheiluhallin parkkipaikka,  
Lehtomäenkatu 2 Kouvola.

**LISÄTIEDOT:** [sydan.fi/etelasuomi/luontokuntosalit](https://sydan.fi/etelasuomi/luontokuntosalit)



**SYDÄNLIITTO**  
Kouvola-Valkeala