

OHJELMALAVA



Lauantaina 7.4.

<i>Aika</i>	<i>Esiintyjä</i>	<i>Aihe</i>
klo 11.00	Street Workout –joukkue T Bars	Street Workout –lajiesittely & näytös.
klo 11.30	Ilkka Kauppinen, toimitusjohtaja / Arctic Warriors Oy	Virtaa ja vääntöä kotimaisista superyrteistä.
klo 12.00	Mirka Seppänen, yrittäjä / Dramasto – kognitiivinen hyvinvointivalmennus	Ihannepaino on korvien välissä – psykologinen painonhallinta.
klo 12.30	Päivi Rauma, Proviisori, FaT / Apuna Pharmax	Tietoa osteoporoosista.
Klo 13.00	Leena Sarvi / Hankintatukku Oy	Lisäravinteista buustia eri elämänvaiheisiin.
klo 13.30	Lea Jokela, toimintaterapeutti / Keski-Suomen Muistiyhdistys ry / Muisti työssä - Työ muistissa -hanke	Muista paremmin työssä – kognitiivinen ergonomia.
klo 14.00	Ilpo Kuronen, FT, scientific advisor / Hapella Oy	Hengitysharjoittelulla hyvinvointia.
klo 14.30	Street Workout –joukkue T Bars	Street Workout –lajiesittely & näytös.

Lavaemäntänä Claudia Kalin.
Ohjelmamuutokset mahdollisia.



OHJELMALAVA



Sunnuntai 8.4.

<i>Aika</i>	<i>Esiintyjä</i>	<i>Aihe</i>
klo 11.00	Street Workout –joukkue T Bars	Street Workout –lajiesittely & näytös .
klo 11.30	Risto Lahtinen, Mestari / Kansanlääkintäseura ry	Tuki- ja liikuntaelinongelmat.
klo 12.00	Riitta-Liisa Kanninen, yrittäjä / Taikapuhe Oy	Tunne elämäniloa!
klo 12.30	Laura Sivonen, personal trainer & Tiia Manninen, personal trainer / Fitverstas	Hyvinvointia ravitsemuksen kautta.
klo 13.00	Aija Rouhiainen, vaatesuunnittelija ja bloggaaja /aija.rouhiainen@blogspot.fi	Vaatetuunaus on maailman hauskin harrastus.
klo 14.30	Street Workout –joukkue T Bars	Street Workout –lajiesittely & näytös.

Lavaemäntänä Claudia Kalin.
Ohjelmamuutokset mahdollisia.

