



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
MYÖTÄTUULI

VIREYTTÄ JA HYVINVOINTIA OPISKELIJAVOIMIN

Myötätuuli on Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunta-alan oppimisympäristö, jossa tarjotaan asiakkaille opiskelijoiden tuottamia hyvinvointi- ja liikuntapalveluja.

Myötätuuli tarjoaa palveluja yhteisöille, projekteille, kouluille, seuroille sekä yksilöasiakkaille.

Opiskelijat tuottavat palveluja osana opintojaan opettajiensa sekä Myötätuulen henkilökunnan ohjauksessa. Tarjotut hyvinvointipalvelut tuottavat opiskelijoille opetussuunnitelman mukaisia opintopisteitä, ovat osa opiskelijoiden ammattihallinnan oppimista ja tukevat alueellisia terveys- ja liikuntapalveluja.



Myötätuulen palvelut

Ryhmäpalvelut

- Tyky-päivät, liikunnalliset lajikokeilut
- Juoksu- ja hiihtokoulu
- Selkäkoulu
- Painonhallintaryhmät
- Kuntotestaukset, kehonkoostumusmittaukset
- Terveysneuvonta, tietoiskut ja luennot

Yksilöpalvelut

- Kuntotestaukset, kehonkoostumusmittaukset
- Omavalmentajapalvelut





KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
MYÖTÄTUULI



VIIKOITTAINEN TOIMINTA

Järjestämme viikoittain allasjumppaa ja kuntosaliryhmiä, ikäihmisten liikuntaryhmiä sekä alle kouluikäisten perheliikuntaa (Pelmis).

Tutustu meneillään oleviin ryhmätoimintoihin:
www.kamk.fi > Palvelut Työelämälle >
Hyvinvointipalvelut Myötätuulessa

Vahvuuksiamme ovat

- Hyvin suunniteltu työ
- Henkilökohtainen ohjaus
- Varaamme asiakkaalle reilusti aikaa

Ota yhteyttä!

Palvelemme opiskeluvuikoina,
pääsääntöisesti arkipäivisin

HYVINVOINTIPALVELUT MYÖTÄTUULESSA

**Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala**
Ketunpolku 4 (Taito 2), 87100 Kajaani
Puh. 044 7101 195
etunimi.sukunimi@kamk.fi

Myötätuulessa Sinua palvelevat:

Liikunnanohjaaja Sanna Pakkala-Juntunen
Puh. 044 7101 162

Palvelutoiminnan koordinaattori Liisa Paavola
Puh. 044 7101 519

