­

**Tule mukaan Verkkopuntariin!**

Verkkopuntari on ohjelma, jonka avulla etenet rennosti kohti pysyviä elintapamuutoksia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Ryhmä ovat tarkoitettu (kohderyhmän mahdollinen määrittely).

TAI Yksilövalmennus on tarkoitettu (kohderyhmän mahdollinen määrittely).

Vuoden ohjelma sisältää 12 viikon ohjatun vaiheen ja sen jälkeen alkavan ylläpitovaiheen. Ohjatun vaiheen (12 viikkoa) aikana on mahdollista saada henkilökohtaista ohjausta verkon välityksellä kerran viikossa.

Valmennuksessa saa Verkkopuntarin materiaalin käyttöösi vuoden ajaksi. Ryhmävalmennus sisältää myös mahdollisuuden vertaistukeen. Valmennukseen sisältyy myös tapaamisia./Toiminta tapahtuu etänä.

Vuoden ohjelmaan osallistuminen on maksutonta/tai maksaa x €:a.

Valmennus alkaa:

Ryhmävalmennus etänä xx.xx.20xx klo xx.xx (tähän missä tai esim. Teams)

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoitathan (tähän järjestäjän nimi), jos päätät perua osallistumisesi ensimmäisen viikon aikana aloituksesta, niin ehdimme tarjota paikan seuraavalle.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen x.x.xxxx klo xx.xx mennessä:

Ohjaajan nimi ja organisaatio

puhelinnumero (tai kuvaile tähän miten ilmoittaudutaan)

sähköposti

verkkosivut