

HELSINGIN KAUPUNKI OTTAA KÄYTTÖÖN BREAK PRO TAUKOIIKUNTAOHJELMAN UUDEN VERSION

Ammattimainen taukoliikuntaohjelma.
Muistuttaa työn tauottamisesta.
Ohjaa taukoliikuntaa uuden liikuntasuosituksen mukaisesti.



Ohjelma sisältää 108 kpl lyhyitä taukoliikuntaohjelmia.
Ohjaajajäinä ovat Sami Kuronen (suomi), Benny Törnroos (ruotsi) ja
Richard Stanley (englanti).

Ohjelma muistuttaa ja ohjaa taukoliikuntaa valitsemallasi aikataululla
30, 45, 60, 90 tai 120 min välein tai määritellyin kellonajoin.
Ohjelman käynnistyessä **valitse kieli** Suomi / Ruotsi / Englanti.
Tee valintasi, **kuinka usein** haluat tehdä taukoliikuntaa.

Jokainen liikuttu minuutti lisää terveyttä.
Hyvää taukoliikuntaa!