

# Home

## Hyvinvointiviikko 4. - 8.11.2013

- Taidemuseoon vapaapäsky opiskelijakortilla koko viikon.
- Hiihtomuseoon vapaa pääsy opiskelijakortilla koko viikon.
- Lahden uimahalli + kuntosali opiskelijakortilla ilmainen 4. - 8.11.
- Gym1 (Vapaudenkatu 16), kuntosali ja ryhmäliikunnat opiskelijakortilla ilmaisia. Ryhmäliikuntaan ilmoittautuminen Gym1:n oman järjestelmän kautta, [www.gym1.fi](http://www.gym1.fi)
- Fellmannian kuntosali kaikille avoin
- **Lajikokeiluihin tulee ilmoittautumislinkit, vain LAMKOn jäsenille! LAMKOn järjestämiin lajikokeiluihin voimassaoleva opiskelijakortti mukaan!**
- Juuresbaari ravintola Fellmannian aulassa ma-pe klo 9-14. Juurestuotteiden lisäksi mahdollisuus marjasmoothien ja hedelmälaajitelmien oston.
- Tieto- ja kirjastopalvelut :

**Hyvinvointialan tietokannat, kirjat ja lehdet tutuksi! Lue ja opi liikunnasta, terveydestä, ravinnosta ja hyvinvoinnista Fellmannian 1. kerroksessa**

Maanantai 4.11.2013	Tiistai 5.11.2013	Keskiviikko 6.11.2013	Torstai 7.11.2013	Perjantai 8.11.2013
<p>"Hyvinvointia museolämyksistä" yliopettaja Mika Kylänen klo 10-11 Fellmannia, luokka 424</p> <p>Kuntokeskus Fressin esittelypiste klo 10-13 Tekniikan alan aula yhteyshenkilö Saija Leskinen</p>	<p>Terveyskioskin esittelypiste klo 9-12, Fellmannia yhteyshenkilö Helena Launiemi Lahden Terveyskioskin vetäjä, osastonhoitaja LAMK-yhteyshenkilö Riikka Vierumäki</p> <p>Mittausklinikka klo 9-12, Fellmannia yhteyshenkilö Päivi Ivanoff-Lahtela</p> <p>Foreverin esittelypiste / Personal trainer testaa klo 9-12, Fellmannia yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen</p> <p>Terkkaripysäkki klo 11.15-12.15 Liiketalouden alan ruokalan aula yhteyshenkilö Anne Sommarberg LAMK: Simo Ahonen / Riikka Vierumäki</p> <p>Terkkaripysäkki klo 11.15-12.15 Muotoiluinstituutin ruokalan aula yhteyshenkilö Anne Sommarberg LAMK: Simo Ahonen / Riikka Vierumäki</p> <p>SPR:n Ystäväpalvelun esittelypiste klo 9-12, Fellmannia yhteyshenkilö Heidi Kouvo</p>	<p>Kokonaisvaltaista Hyvinvointia klo 9-11, Liiketalouden alan neuvotteluhuone 110 mm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Smoothiebar</li> <li>▪ Kehonkoostumusmittaus 2 €</li> </ul> <p>yhteyshenkilöt Maiju Salminen ja Minja Zeus LAMK: Simo Ahonen</p> <p>Terkkaripysäkki klo 11.15-12.15 Tekniikan alan ruokalan aula yhteyshenkilö Anne Sommarberg LAMK: Simo Ahonen / Riikka Vierumäki</p>	<p>Terveyskioskin esittelypiste klo 9-12, Tekniikan alan aula yhteyshenkilö Helena Launiemi Lahden Terveyskioskin vetäjä, osastonhoitaja LAMK: Riikka Vierumäki</p> <p>Mittausklinikka klo 9-12, Tekniikan alan aula yhteyshenkilö Päivi Ivanoff-Lahtela</p> <p>Foreverin esittelypiste / Personal trainer testaa klo 9-12, Tekniikan alan aula yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen</p> <p>Ympäristöasioiden esittelypiste klo 9-12, Tekniikan alan aula <i>Missä on Lehmureitit? Saako farkut laittaa energiajätteeseen? Miten pienennän sähkönkulutustani? Pääseekö Aavehalliin pyörällä?</i> Näihin ja muihin muihin kysymyksiin saat vastauksen Lahden seudun ympäristöneuvonnan pisteestä. <i>Where is the Tiila Trail? Can I throw my jeans into energy waste? How can I reduce my energy consumption? Is it possible to ride a bike to Ghost hall?</i> You can get answers to these and many other questions from Lahti region environmental counselling point. yhteyshenkilö Sari Knuuti, Lahden seudun ympäristöpalvelut LAMK-yhteyshenkilö Riikka Vierumäki</p> <p>Kokonaisvaltaista Hyvinvointia klo 9-11, Liiketalouden alan neuvotteluhuone 110 mm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Smoothiebar</li> <li>• Kehonkoostumusmittaus 2 €</li> </ul> <p>yhteyshenkilöt Maiju Salminen ja Minja Zeus LAMK: Simo Ahonen</p> <p>Kuntokeskus Fressin esittelypiste klo 10-13 Fellmannia yhteyshenkilö Saija Leskinen</p>	
<p>Viikon avaus Opiskelun/työn ja urheilun yhteensovittaminen klo 14.15 Fellmannia, ravintolan aulatila</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sanna Aaltonen</li> <li>▪ Sami Tiainen</li> <li>▪ Ossi-Pekka Valta</li> </ul> <p>yhteyshenkilö Riikka Vierumäki</p>	<p>"Sopivan ahkera, sopivan laiska" psykologi Simo Ahonen klo 14-15 Fellmannia, luokka 424</p>	<p>Kahvakuula klo 13-13.30 Fressin kuntokeskus, Vapaudenkatu 13 6. krs. Opiskelijakortilla maksuton. (20 ensimmäistä mahtuu mukaan.) yhteyshenkilö Saija Leskinen</p>	<p>"Studying hard enough, being lazy enough", in English psychologist Simo Ahonen at 12-13 Institute of Music and Drama, classroom 208</p> <p>"Sopivan ahkera, sopivan laiska" psykologi Simo Ahonen klo 14-15 MDI:n luokka 208</p> <p>International Food Festival 14.00-16.00 at Fellmannia, 4th floor Come and taste foods from all over the world prepared to you by the international students studying at Lahti UAS You can taste foods from the following countries: Austria, France, Germany, Hong Kong, Kazakhstan, Korea and Vietnam yhteyshenkilö LAMKO Heidi Hujanen</p>	<p>Yhteistapahtuma opiskelijoille ja henkilöstölle Innostu juoksemisesta - näin liikkeelle! Teoria klo 12.30-13.00 Fellmannia, luokka 329 ja klo 13-14 juoksutreeni, Kaupungin kirjaston puisto Sään mukainen pukeutuminen. Ilmoittautuminen 5.11. mennessä <a href="mailto:riikka.vierumaki@lamk.fi">riikka.vierumaki@lamk.fi</a> (max 30 osallistujaa) yhteyshenkilö Elisa Hakamäki, Lahden Ahkera</p>

<p>Kuntoryrkkely, klo 14.00-15.00 Lahden Kamppailulajikeskus, Vesijärvenkatu 27 yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen <a href="http://www.lyyti.in/kuntoryrkkely">http://www.lyyti.in/kuntoryrkkely</a></p> <p>Dancehall Reggae, klo 15.45-16.45 (Mueve! Club, Vesijärvenkatu 2) yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen <a href="http://www.lyyti.in/DancehallReggae">http://www.lyyti.in/DancehallReggae</a></p> <p>Vatsatanssi, klo 17.00-18.00 Fellmannia Wellness-tila yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen <a href="http://www.lyyti.in/vatsatanssi0411">http://www.lyyti.in/vatsatanssi0411</a></p> <p>Leffailta / Movie Night: The Great Gatsby klo/at 16.30 Kulttuurikeskus, Koulutuskeskus Salpaus Svinhufvudinkatu 2 E Tilaisuus maksuton / Free yhteyshenkilö LAMKO, Heidi Hujanen</p>	<p>Kirppuritori / Flea Market Varaa maksuton myyntipöytä 1.11.2013 mennessä ottamalla yhteyttä Kristina Mäkelään.044 708 0695 tai <a href="mailto:kristina.makela@lamk.fi">kristina.makela@lamk.fi</a> Fellmannia, luokka / classroom 522-521</p> <p>Ympäristöasioiden esittelypiste klo 15-18 Fellmannia, luokka 522-521 <i>Missä on Lehmusreitti? Saako farkut laittaa energiajätteeseen? Miten pienennän sähkönkulutustani? Pääseekö Aavehalliin pyörällä?</i> Näihin ja moniin muihin kysymyksiin saat vastauksen Lahden seudun ympäristöneuvonnan pisteestä. <i>Where is the Tila Trail? Can I throw my jeans into energy waste? How can I reduce my energy consumption? Is it possible to ride a bike to Ghost hall?</i> You can get answers to these and many other questions from Lahti region environmental counselling point. yhteyshenkilö Sari Knuuti, Lahden seudun ympäristöpalvelut LAMK-yhteyshenkilö Riikka Vierumäki</p> <p>Take a Break Cafe Tule suoritusvapaaalle vyöhykkeelle rentoutumaan. Kahvia, teetä! Snacks, relax with friends! Kirkkokatu 7 / Olokolo Oppilaitospastorit</p> <p>Korukurssi klo 18-21 Helmien talo, Hämeenkatu 11 Materiaalimaksu (esim. kaulakoru 10-30 e) Ilmoittautuminen 5.11. menn. (paikkoja 10) sähköpostiin <a href="mailto:lahti@helmientalo.fi">lahti@helmientalo.fi</a> yhteyshenkilö Enni Rantahalm</p>	<p>Tervetuloa Saunomaan Siikaniemen kurssikeskukseen klo 17-20! Sauna-party in Siikaniemi Tervetuloa! Welcome! Lähtö klo 17 Ristinkirkolta Oppilaitospastorit Riku ja Kaarina Ilmoittautuminen <a href="mailto:riku.suokas@evl.fi">riku.suokas@evl.fi</a> 044-7191472</p> <p>HYVÄN MIELEN ESITYS Axel Hellsteniuksen ELLING klo 19, Lahden Kaupunginteatteri Liput opiskelijakortilla 8 e (norm. opiskelijat 18 e) yhteyshenkilö Reetta Kaapro LAMK: Riikka Vierumäki</p>	<p>Defendo, klo 14.00-15.00 Lahden Kamppailulajikeskus, Vesijärvenkatu 27 yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen <a href="http://www.lyyti.in/Defendo">http://www.lyyti.in/Defendo</a></p>
	<p>Jooga klo 17.00-18.15 Fellmannia Wellness yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen <a href="http://www.lyyti.in/jooga0511">http://www.lyyti.in/jooga0511</a></p> <p>Megazone klo 18.00-18.30 ja 18.30 - 19.00 Energiahalli, Ilmarisentie 3A yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen <a href="http://www.lyyti.in/megazone1800">http://www.lyyti.in/megazone1800</a> <a href="http://www.lyyti.in/megazone1830ti">http://www.lyyti.in/megazone1830ti</a></p>	<p>Reggaeton klo 14.50-15.50 (Mueve! Club, Vesijärvenkatu 2) yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen <a href="http://www.lyyti.in/reggaeton">http://www.lyyti.in/reggaeton</a></p> <p>Latinotanssi klo 17.30-18.30 Fellmannia Wellness yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen <a href="http://www.lyyti.in/tanssi0611">http://www.lyyti.in/tanssi0611</a></p> <p>Megazone klo 18.00-18.30 ja 18.30 - 19.00 Energiahalli, Ilmarisentie 3A yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen <a href="http://www.lyyti.in/Megazone1800ke">http://www.lyyti.in/Megazone1800ke</a></p> <p><a href="http://www.lyyti.in/megazone1830ke">http://www.lyyti.in/megazone1830ke</a></p>	<p>Hohtokeilaus klo 18.00-19.00 Hohtokeila, Vapaudenkatu 18 yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen <a href="http://www.lyyti.in/keilaus">http://www.lyyti.in/keilaus</a></p> <p>Hot Yoga klo 16:15 - 17:15 YogaRocks, Saksalankatu 26 yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen <a href="http://www.lyyti.in/hotyoga">http://www.lyyti.in/hotyoga</a></p> <p>Seinäkiipeily klo 12.00-20.00 (kenkävuokra 3€) YogaRocks, Saksalankatu 26 <b>ei erillistä ilmoittautumista, opiskelijakortti mukaan</b> yhteyshenkilö LAMKO, Jari Koistinen</p>

## Recently Updated

[Home](#)

Oct 18, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

[Home](#)

Oct 16, 2019 • commented by Anonymous

Navigate space