



Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on kunnan tarjoama maksuton palvelu, joka on tarkoitettu liikkumattomille tai vähän liikkuville kuntalaisille. Sen tavoitteena on lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia ja saada liikkuminen osaksi arkea.

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaikenikäisille ja eri elämäntilanteissa oleville. Liikuntaneuvontaan voi varata itse ajan.

Ajanvaraus liikuntaneuvontaan 7.1.2025 alkaen.

Perheliikuntaneuvonta

Perheliikuntaneuvonta on tarkoitettu perheille, jotka tarvitsevat tukea arkiliikunnan lisäämiseen tai terveellisten elintapojen omaksumiseen.

Lisätietoja: liikunnanohjaaja Sanna Lairola, sanna.lairola@imatra.fi, p. 020 617 1191

[ESITE PERHELIIKUNTANEUVONNASTA](#)

Liikuntaneuvonta aikuisille

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu yli 18-vuotiaille henkilöille, jotka tarvitsevat tukea arjen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämiseen.

Lisätietoja: liikunnanohjaaja Riitta Pellinen, p. 020 617 7202, riitta.pellinen@imatraf.fi ja
liikunnanohjaaja Hanna Karhu, 020 617 7286, hanna.karhu@imatraf.fi

[Esite liikuntaneuvonnasta](#)

Liikuntaneuvonta senioreille

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu yli 65 -vuotiaille kuntalaisille toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi.

Lisätietoja: liikunnanohjaaja Riitta Pellinen, p. 020 617 7202, riitta.pellinen@imatraf.fi ja
liikunnanohjaaja Hanna Karhu, 020 617 7286, hanna.karhu@imatraf.fi

Omatoimisen liikunnan tueksi on saatavilla erilaisia terveysperusteisia liikuntakortteja:

[Erityisuinti- ja kuntosalikortti 2025](#)

[Bmi- kortti aikuisille ja lapsille](#)

[Senioripassi yli 65 -vuotiaille](#)

Liikuntaneuvonta on osa elintapaohjausta

Elintapaohjaus sisältää yksilöllisen tarpeen mukaan muun muassa mielen hyvinvointia, arjen asioita, liikkumista, ravitsemustottumuksia ja unta. Elintapaohjausta toteuttavat hyvinvointialan ammattilaiset kotikunnassasi.

[Esite elintapaohjaus](#)

Liitetiedostot**KUN-HUOLI-HERAA-ELINTAVOISTA-24-25-1.PPTX****PPTX****Sanna Lairola**

Liikunnanohjaaja, liikuntaneuvonta (perheet)

020 617 1191

Hanna Karhu

Liikunnanohjaaja, soveltava liikunta, liikuntaneuvonta

0206177286

Riitta Pellinen

Liikunnanohjaaja, liikuntaneuvonta (aikuiset)

020 617 7202