

Liikuntaneuvonta

Imatra.fi/liikuntaneuvonta
Kotipolku 2, 55120 Imatra



Kenelle liikuntaneuvonta on tarkoitettu?

- Liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle, joka tarvitsevat tukea arjen aktiivisuuden tai liikunnan lisäämiseen.
- Yli 18 -vuotiaille

Liikuntaneuvonta ei ole tarkoitettu aktiiviliikkuville.

Tavoitteena on:

- Auttaa sinua löytämään itsellesi mieluisa liikkumismuoto ja tukea kohti terveellisimpiä elämäntapoja.
- Lähteä liikkeelle sinun omasta halustasi muuttaa elämäntapojasi

Mitä liikuntaneuvonta on?

Tapaamiskerrat 1-3

- Alkuhaastattelu, lähtötilanne
- Tehdään tarpeen mukaan kehonkoostumusmittaus
- Suunnitellaan yhdessä liikkumisen viikko- ohjelma
- Sovitaan mahdollinen seuranta- aika

Seurantatapaamiset

- Mitä kuuluu? Missä mennään
- Miten tästä eteenpäin?

Tapaamiskertoja sovitaan sinun tarpeesi mukaan.

Liikuntaneuvonta on maksutonta

Miten liikuntaneuvontaan pääsee?

Liikuntaneuvontaan pääsee varaamalla ajan

Ajan sinulle voi varata myös esim. sukulainen, tuttava, lääkäri, hoitaja, ravitsemusterapeutti tai fysioterapeutin, mikäli olet antanut luvan ajanvaraukseen.

Varaa aika liikuntaneuvontaan

Riitta Pellinen
puh. 020 617 7202

Marjo Hiltunen
puh. 020 617 7286

Suvi Seppänen
puh. 020 617 5356