

MITÄ ON LIIKUNTANEUVONTA?

- Liikuntaneuvonta on prosessi, joka on hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ammattilaisen ohjauksessa.
- Maksuton palvelu, joka on tarkoitettu kaiken ikäisille kuntalaisille.
- Palvelu on ennen kaikkea suunnattu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville.

AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvontaa antaa erityisliikunnanohjaaja Sirpa Polo.
Ajanvaraus tiistaisin klo 11.00-11.30 puh. 040 523 8310.

PERHEIDEN LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvontaa antaa hankekoordinaattori
Henna Vikman-Heikkilä.

Lisätietoja ja ajanvaraukset puh. 040 1591 237.



RYHMÄMUOTOINEN LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonta on tarjolla myös ryhmämuotoisena palveluna.

Ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa on saatavilla sekä ikäihmisille, että lapsiperheille. Palvelu räätälöidään aina ryhmän mukaan ja ryhmän koko on noin 5-8 henkilöä. Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta on prosessi joka etenee asiakkaiden tarpeiden mukaan.

Ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa antaa
hankekoordinaattori

Henna Vikman-Heikkilä sekä
hankeohjaaja Sanna Korteniemi

Lisätietoja ja ajanvaraukset:

Henna puh. 040 1591 237

Sanna puh. 040 5145 151