

Varaa aika liikuntaneuvontaan

Heli Alapiha

Liikunta- ja viestintäsihteeri

044 459 6656

heli.alapiha@karstula.fi

Tiina Saarinen

Hyvinvointikoordinaattori

044 459 6511

tiina.saarinen@karstula.fi



KARSTULA

LIIKUNTA- NEUVONTA

Liikutko mielestäsi liian vähän?
Onko motivaatio hukassa?
Tarvitsetko tukea liikunnan
lisäämiseen?



Maksuton liikuntaneuvonta auttaa
sinua löytämään omat tapasi olla
aktiivinen.

Mitä liikuntaneuvonta on?

Liikuntaneuvonta on maksutonta neuvontaa, jonka avulla voit saada liikkumisen vakiintumaan osaksi elämääsi.

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että kokonaisvaltainen hyvinvointisi lisääntyy.

Liikuntaneuvonta on aina yksilöllistä. Etsitään yhdessä ratkaisuja ja sinulle sopivia keinoja lisätä liikuntaa arkeesi.

Liikuntaneuvonnassa kukaan ei aseta sinulle liikkumisen vaatimuksia, sinä itse päätät!



Kenelle liikuntaneuvonta on tarkoitettu?

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaiken ikäisille kuntalaisille eli juuri sinulle, joka kaipaat lisää liikettä arkeesi tai terveydentilasi edellyttää elintapojen muutosta.

Mitä liikuntaneuvonnassa tapahtuu?

Liikuntaneuvonnassa tapaat liikuntaneuvojaa kasvotusten ja tapaamisten välillä pidätte yhteyttä sinulle sopivalla tavalla.

Liikuntaneuvonnassa asiakasta autetaan löytämään itselleen mieluisia liikuntamuotoja ja keinoja aktivoida omaa arkea.

Tehdään yhdessä sinulle liikkumissuunnitelma.

Sinä asetat tavoitteen itsellesi, ja yhdessä liikuntaneuvojan kanssa seuraatte edistymistäsi.

