Myö liikutaa!

LAPPEENRANTA

Työikäisten liikuntaneuvonta







Kenelle

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu lappeenrantalaisille, joilla liikunta on vähäistä tai yksipuolista. Asiakkaalla voi olla terveysriski esim. kohonnut verenpaine, verensokeri, kolesteroli tai ylipaino.

Asiakkaalla on mahdollisuus vuoden kestävään maksuttomaan seurantaan.

Liikuntaneuvontaan voi ohjautua lääkärien, hoitajien tai hyvinvointivalmentajien suosituksesta.
TAI
Asiakas voi varata ajan omaehtoisesti itse liikuntaneuvontaan

Liikuntaneuvojina toimivat liikunnanohjaajat

Sisältö

Ensimmäinen tapaaminen

- Lähtötilannekartoitus
- Motivaatiotaso
- Alkumittaukset
- Liikuntasuunnitelma

Toinen tapaaminen
n.2 kk aloituksesta

- Tilannekartoitus
- Mittaukset
- Motivaatiotaso
- Suunnitelman päivitys

Yhteenvetopalaveri (12 kk)

- Tavoitteiden toteutuminen
- Loppumittaukset
- Jatkosuunnitelmat

- Tapaamiskerrat sovitaan yksilöllisesti suunnitelman ja tavoitteiden mukaisesti

Liikuntaneuvontaa on mahdollista saada myös etänä ja puhelimitse

Tavoite

Tavoitteena on kannustaa ja ohjata asiakasta liikunnallisempaan ja terveellisempään elämäntapaan. Liikuntaneuvonnassa pyritään löytämään jokaiselle juuri omanlainen ja mielekäs tapa liikkua.

Varaa aika liikuntaneuvontaan

Keskustan alue
p. 040 776 9560

Sammonlahti, Joutseno
p. 040 481 9399

Lauritsala
p. 040 829 6162

Liikuntatoimi