

Kunnon Kaksikko

Ajatuksesta liikkeelle!



**Liikunta-
neuvontaa
Kaakon
Kaksikossa!**



Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on henkilökohtaista, maksutonta neuvontaa ja ohjausta. Se on tarkoitettu kaikille kuntalaisille. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

Pohditko seuraavaa?

- Kunto on huono, aina väsyttää
- Mikään ei innosta
- Työ vie voimat
- Liikunnalle ei ole aikaa
- Ylipainoakin on kertynyt
- Verenpaine, kolesterolit ja veren sokerit ovat alkaneet kohota
- Minulle sopivaa liikuntaa ei ole löytynyt
- Haluaisin kuntosalille, mutta miten sinne pääsee?
- En tiedä, mihin ryhmään voisin mennä mukaan?
- Liikunkohan riittävän monipuolisesti?

Liikuntaneuvonta tarjoaa

- Tukea ja ohjausta liikunnan aloittamiseksi kaiken ikäisille
- Henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman
- Ohjausta ja neuvontaa myös perheille ja ryhmille
- Kotiharjoitusohjeita
- Tietoa alueen liikuntamahdollisuuksista
- Tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta ja hyvinvoinnista
- Liikuntavälinelainaamon palvelut



LIIKUNTAVÄLINELAINAAMOT:

- Virolahden kirjasto
Rantatie 9, 49900 Virolahti
- Toimintakeskus Rateva
Keskustie 5A, 49700 Miehikkälä

OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ JA VARAA AIKA:

puh. 040 199 2189
www.kaakonkaksikko.fi > palvelut >
sivistyspalvelut > liikunta > liikuntaneuvonta
etunimi.sukunimi@virolahti.fi