

KAAKON KAKSIKON LIIKUNTANEUVONTA

# Ajatuksesta liikkeelle!



**Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa ja maksutonta terveyden edistämistä elintapaneuvonnan keinoin.** Se on tarkoitettu kaikille kuntalaisille, mutta erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville. Liikuntaneuvonta on vaiheittain etenevä ja tavoitteellinen prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ammattilaisen ja asiakkaan kesken. Prosessissa huomioidaan aina asiakkaan lähtökohdat ja tavoitteet. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla sekä omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen. Liikunnan lisäksi neuvonnassa annetaan tarvittaessa tukea ravitsemukseen sekä muihin hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin elämän osa-alueisiin.

Liikunnan avulla voidaan positiivisesti vaikuttaa verenpaineeseen, verensokeritasapainoon, kolesteroliarvoihin, tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon, mielenhuoltoon, työssä ja vapaa-ajalla jaksamiseen, painonhallintaan, unen laatuun, ihmissuhteisiin, rentoutumiseen ja moniin muihin tekijöihin.

#### LIIKUNTANEUVONTA TARJOAA

- > Tukea ja ohjausta liikunnan aloittamiseksi sekä monipuolistamiseksi kaiken ikäisillä kuntalaisille
- > Henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman
- > Harjoitteluohjeita
- > Tietoa alueen liikuntamahdollisuuksista ja -ryhmistä
- > Tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta ja muista elintavoista
- > Neuvontaa ja ohjausta myös perheille ja ryhmille

**OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ:**

**040 199 2189**

**[lotta.richter@virolahti.fi](mailto:lotta.richter@virolahti.fi)**

**[www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi](http://www.kaakonkaksikkoliikkuu.fi)**

