



KRISTINESTAD
KRISTIINANKAUPUNKI

Ta kontakt



+358 407 051 640



motion.liikunta@krs.fi

MOTIONSRAÄDGVNING
i Kristinestad

Motionsrådgivningen är en avgiftsfri tjänst för alla Kristinestads kommuninvånare.

Du behöver inte vara van att motionera eller ha några förkunskaper. Oavsett om du vill komma igång hitta tillbaka till rörelse eller få stöd för att försätta med det du redan gör, är du välkommen till motionsrådgivningen

Motionsrådgivningen erbjuder bland annat:

- Samtal om nuvarande motionsvanor och mål för framtiden
- Råd kring motion, kost och sömn
- Möjlighet att göra tester
- Hjälp att hitta motionsformer, aktiviteter och grupper som passar dig
- Regelbunden uppföljning och stöd

Målet är att hjälpa dig hitta rörelseglädje och skapa vanor som får dig att må bra i vardagen



Så här går motionsrådgivningen till

Motionsrådgivningen anpassas efter dina behov och mål. Processen kan pågå i 6-12 månader och innehåller följande skeden:

Inledande besök 1–2st

Kartläggning av nuvarande situation samt rådgivande diskussion om motion, kost och sömn. Vid behov kan tester genomföras. Tillsammans med motionsrådgivaren formuleras personliga mål och vid behov en individuell motionsplan

Uppföljningsbesök

Regelbunden uppföljning görs med stöd och vägledning längs vägen. Planen anpassas vid behov och handled motion erbjuds. Antalet uppföljningsbesök kan variera utifrån behov. Uppföljning kan även ske per telefon.

Avslutande besök

Utvärdering av motionsplanen och uppsatta mål samt uppföljning av eventuella tester efter ca 6 månader. Plan för fortsättning genomgås. Vid behov kan motionsrådgivningen fortsätta men pågå i max 12 månader

Telefonuppföljning görs 3 månader efter avslutad motionsrådgivning