



KRISTINESTAD
KRISTIINANKAUPUNKI

Ottaa yhteyttä



+358 407 051 640



motion.liikunta@krs.fi



LIIKUNTANEUVONTA
Kristiinankaupungissa

Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu kaikille Kristiinankaupungin asukkaille.

Sinun ei tarvitse olla tottunut liikkuja eikä sinulla tarvitse olla aikaisempaa kokemusta liikunnasta. Jos haluat aloittaa liikkumisen, löytää uudelleen liikunnan ilon tai saada tukea nykyisten liikuntatottumustesi ylläpitämiseen ja kehittämiseen, olet tervetullut liikuntaneuvontaan.

Liikuntaneuvonta tarjoaa muun muassa seuraavaa:

- keskustelua nykyisistä liikuntatavoista ja tulevaisuuden tavoitteista
- neuvoja liittyen liikuntaan, ravintoon ja uneen
- mahdollisuuden tehdä testejä
- apua sopivien liikuntamuotojen, aktiviteettien ja ryhmien löytymisessä
- säännöllistä seurantaa ja tukea

**Tavoitteena on auttaa sinua löytämään liikunnan ilo
ja luoda hyvinvointiasi tukevia arjen tottumuksia**



Liikuntaneuvonta toimii seuraavasti:

Liikuntaneuvontaa mukautetaan tarpeidesi ja tavoitteidesi mukaan. Prosessi voi kestää 6–12 kuukautta ja se sisältää seuraavat vaiheet:

Alkukartoitus, 1–2 käyntiä

Nykytilanteen kartoitus sekä liikuntaan, ravintoon ja uneen liittyvää neuvontaa ja keskustelua. Tarvittaessa voidaan tehdä testejä. Yhdessä liikuntaneuvojan kanssa asetetaan henkilökohtaiset tavoitteet ja tarvittaessa laaditaan liikuntasuunnitelma.

Seurantakäynnit

Kehitystäsi seurataan säännöllisesti, ja saat tukea ja ohjausta koko prosessin ajan. Tarvittaessa muokataan suunnitelmaa ja tarjotaan ohjattua liikuntaa. Seurantakäyntien määrä voi vaihdella asiakkaan tarpeiden mukaan. Seuranta voidaan myös tehdä puhelimitse.

Loppukäynti

Liikuntasuunnitelman ja asetettujen tavoitteiden arviointi sekä mahdollisten testien seuranta noin kuuden kuukauden kuluttua. Käydään läpi jatkosuunnitelma. Tarvittaessa liikuntaneuvonta voi jatkua enintään 12 kuukautta.

Puhelinseurantaa tehdään 3 kuukautta päättyneen liikuntaneuvonnan jälkeen.