



استشارات رياضية في مجموعات صغيرة

هل تعتقد أنك تمارس القليل من الحركة في الحياة اليومية؟ هل تشعر أنك بحاجة إلى الدعم والمعلومات لبدء أسلوب حياة أكثر نشاطًا؟

إن الهدف من الاستشارات الرياضية هو زيادة المعرفة بالحركة وآثارها الصحية. بالإضافة إلى ذلك، يتم في الاجتماعات مناقشة العوامل الأخرى التي تؤثر على الرفاهية، مثل أهمية التغذية والنوم. وكجزء من الاستشارات الرياضية، ننتقل للتحرك معًا في المجموعة.

فلنجعل الحركة سهلة وممتعة!



www.hel.fi/maali
#HelsinkiLiikkuu

Helsinki



تنظم خدمات الرياضة في هلسنكي استشارات رياضية في مجموعات صغيرة من 3 إلى 8 أشخاص. تستغرق العملية حوالي ثلاثة أشهر وتتضمن اجتماعين وجهاً لوجه مع مستشار رياضي وعقد أربعة اجتماعات مع المجموعة. نرجوكم أن تلتزموا بكل العملية طوال الوقت. الخدمة مجانية.

يتم تقديم الخدمة باللغتين الفنلندية والإنجليزية. توجد مجموعات استشارية رياضية خاصة للنساء، وهناك مجموعات مفتوحة للجميع. فإذا كنت مهتمًا بالاستشارات الرياضية الجماعية ولديك الحافز لتغيير نمط حياتك، فيرجى الاتصال بالمستشارين الرياضيين والانتساب إلى هذه الفعالية.

نيلي لاوستيو (Nelli Laustio)
هاتف: 040 5262317
nelli.laustio@hel.fi

هنا مارتتلا (Hanna Marttila)
هاتف: 040 6342426
hanna.m.marttila@hel.fi

Helsinki