



Motionsrådgivning i smågrupper

Tycker du att du rör dig för lite i vardagen?
Känner du att du behöver stöd och information
för att starta en mer aktiv livsstil?

Syftet med motionsrådgivningen är att öka kunskapen om motion och hälsoeffekterna av den. Vid sammankomsterna diskuteras också andra saker som påverkar välbefinnandet, såsom näringens och sömnens betydelse. Som en del av motionsrådgivningen tränar gruppen tillsammans.

**Vi gör så att det är enkelt
och roligt att röra sig!**



Helsingfors

www.hel.fi/maali
[#HelsinkiLiikkuu](https://www.instagram.com/HelsinkiLiikkuu)



Helsingfors motionstjänster ordnar motionsrådgivning i små grupper med 3–8 personer. Processen tar cirka tre månader och omfattar av två personliga möten med en motionsrådgivare samt fyra möten med gruppen. Vi hoppas att du kan förbinda dig för hela processen. Tjänsten är kostnadsfri.

Tjänsten erbjuds på lätt finska och på engelska. För kvinnor ordnas egna grupper med motionsrådgivning och dessutom finns grupper som är öppna för alla. Om du är intresserad av motionsrådgivning i gruppform och är motiverad att ändra din livsstil, kontakta motionsrådgivarna och anmäl dig!

Nelli Laustio 040 5262317
nelli.laustio@hel.fi

Hanna Marttila 040 6342426
hanna.m.marttila@hel.fi



Helsingfors

www.hel.fi/maali
[#HelsinkiLiikkuu](https://twitter.com/HelsinkiLiikkuu)