



Liikuntaneuvontaa pienryhmissä

Liikutko mielestäsi liian vähän arjessa? Tuntuuko, että tarvitset tukea ja tietoa aktiivisemman elämäntavan aloittamisessa?

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on lisätä tietoa liikkumisesta ja sen terveysvaikutuksista. Lisäksi tapaamiskerroilla keskustellaan muista hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, kuten ravinnon ja unen merkityksestä. Osana liikuntaneuvontaa käydään yhdessä ryhmän kanssa liikkumassa.

**Tehdään liikkumisesta
helppoa ja hauskaa!**



Helsinki

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



Helsingin liikuntapalvelut järjestää liikunta-neuvontaa pienissä 3–8 henkilön ryhmissä. Prosessi kestää noin kolme kuukautta ja sisältää kaksi henkilökohtaista tapaamista liikuntaneuvojan kanssa sekä neljä tapaamista yhdessä ryhmän kanssa. Pystythän siis sitoutumaan koko jakson ajaksi. Palvelu on maksutonta.

Palvelua tarjotaan selkosuomeksi ja englanniksi. Naisille järjestetään omia liikuntaneuvonnan ryhmiä ja lisäksi on kaikille avoimia ryhmiä. Jos kiinnostuit ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta ja olet motivoitunut muuttamaan elintapojaasi, otathan yhteyttä liikuntaneuvojiin ja ilmoittaudut mukaan!

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



Helsinki

www.hel.fi/maali
#HelsinkiLiikkuu