

Kangasalan kaupungin liikuntaneuvonta



Liikunnanohjaajat:

Outi Schutskoff
puh. 040 133 6479

Riina Kukkonen
puh. 044 481 3045

Sähköposti:

etunimi.sukunimi@kangasala.fi

Kangasalan kaupungin liikuntaneuvonta

- Kangasalan liikuntapalvelut tarjoaa kaupunkilaisille ja kaupungin työntekijöille maksutonta liikuntaneuvontaa, jonka tavoitteena on tukea ja ohjata asiakkaita kohti liikunnallista elämäntapaa
- Liikuntaneuvontaan ohjaututaan terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä tai ottamalla suoraan yhteyttä liikuntapalveluihin
- Liikuntaneuvonta sisältää:
 - lähtötilanteen kartoituksen
 - suunnitelman jaksolle
 - ohjaustapaamiset
 - suunnitelman siitä, miten uudet jaksolla omaksutut terveyttä edistävät toimet jatkuvat jakson jälkeen

Kangasalan kaupungin liikuntaneuvonta

- Liikuntaneuvonnan jaksojen pituus vaihtelee tapauskohtaisesti eli jakson pituus määritetään jakson alussa tai jakson kuluessa
- Asiakkailta on myös mahdollisuus maksuttomaan kehonkoostumusmittaukseen, joka toteutetaan jakson alussa ja sen päättyessä → mittauksesta saatuja tuloksia hyödynnetään myös jakson suunnittelussa ja tulosten seuraamisessa