

TULE

Haluatko lisätä liikkumistasi?

Opastusta,
vinkkejä, tietoa
liikuntamahdolli-
suuksista..

LIIKUNTANEUVONTAAN



Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

Se ei ole personal trainer- toimintaa.

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville!

LIIKUNTANEUVONTAA ANTAVAT:

* Forssan, Humppilan, Jokioisten, Tammelan ja Ypäjän terveyskeskuksissa Hyky:n aikuisneuvonnan-terveydenhoitajat.

Aika liikuntaneuvontaan varataan suoraan kyseisen terveyskeskuksen ajanvarauksen kautta.

Neuvonta on maksutonta!

*Forssassa neuvontaa antaa myös Forssan kaupungin erityisliikunnan-ohjaaja Sirpa Polo tiistai- päivisin. Ajanvaraus Sirpalle p. 040-5238310

Varaa aikasi

Tervetuloa!