



## Työikäisten ryhmäliikuntaneuvonnasta apua elintapamuutokseen

**Tiedote**      **15.12.2022 15:47**

Ilmoittautuminen tammikuussa aloittavaan ryhmään on auki.

Tarvitsetko tukea kohti aktiivisempaa arkea ja energiaa elämään?

Imatran liikuntapalveluiden ohjaamassa ryhmässä inspiroidutaan ja kannustetaan jokaista löytämään oma tapansa aktiivisuuden lisäämiseen. Mietitään yhdessä millaisilla pienillä teoilla paikallaan oloa voi vähentää.

Ryhmä on tarkoitettu työikäisille henkilöille, joilla arjen aktiivisuus on vähäistä.

- Ensimmäinen pieni askel elintapamuutokselle voisi olla osallistuminen ryhmäliikuntaneuvontaan. Siitä voi alkaa polku kohti itselle tärkeitä asioita. Arjen pieni teko voi olla antaa itselleen lupa saavuttaa omanlainen arki ilman ulkoisia paineita tai odotuksia, kannustaa liikunnanohjaaja **Marjo Hiltunen**

Parhaan hyödyn ryhmäliikuntaneuvonnasta saa, kun osallistuu jokaiselle viidelle tapaamiskerralle. Jokaisella kerralla on kaikille sopiva liikunnallinen tuokio, kestoltaan noin 20 min.

Ilmoittaudu mukaan ryhmään, osallistuminen on maksutonta! Ryhmään mahtuu enintään 8 henkilöä.

Ryhmä kokoontuu Imatran urheilutalolla, kokoustila 107:ssä torstaisin 19.1.-16.2.2023 kello 17:30 - 19:00.

## Ilmoittautuminen ryhmään 17. 1 .2023 mennessä

Ilmoittaudu mukaan ryhmään liikunnanohjaaja Marjo Hiltuselle joko sähköpostilla tai puhelimitse. Yhteystiedot tämän tiedotteen lopussa.

## Lisätietoja:

liikunnanohjaaja Marjo Hiltunen [marjo.hiltunen@imatra.fi](mailto:marjo.hiltunen@imatra.fi), p. 020 6177286

### Linkit

[LIIKUNTANEUVONTA JA ELINTAPOHJAUS](#)

### Ryhmäliikuntaneuvonnan aiheet 19.-16.2.2023

- 1.Lähdetään liikkeelle/tullaan tutuksi
- 2.Ateria- ja unirytmii
- 3.Kehonkoostumusmittaus  
Arvioi liikkumisesi -verkkosovellus  
Tärkeät asiat ja niiden toteutuminen
- 4.Palaute kehonkoostumuksesta Liikuntakokeilu
- 5.Askeleet eteenpäin  
Toimintasuunnitelma
- 6.Seurantatapaaminen 1-3kk kuluttua