



Liikuntaneuvonnassa etsitään jokaiselle sopivia tapoja liikkua.

Ilmoittaudu mukaan ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan

Tiedote **5.10.2023 10:40**

Liikuntaneuvonnassa etsitään jokaiselle sopivia aktiivisemmän elämäntavan muotoja yhdessä. Ryhmä kokoontuu syksyn aikana viisi kertaa.

Imatran liikuntapalvelut järjestää tänä syksynä ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa. Ryhmä on suunnattu työikäisille henkilöille, jotka liikkuvat arjessaan vähän.

Neuvonnassa kokoonnutaan keskustelemaan ja kokeilemaan asioita, jotka vaikuttavat hyvinvointiin, aktiivisuuteen ja jaksamiseen.

—Tavoitteena on löytää itselleen sopivia tapoja lisätä arjen aktiivisuutta. Tekojen ei tarvitse olla suuria, pienetkin muutokset vaikuttavat jaksamiseen ja olotilaan, liikunnanohjaaja **Marjo Hiltunen** sanoo.

Liikuntaneuvontaryhmä kokoontuu syksyn aikana urheilutalon kokoustilassa viidesti aina tiistaisin kello 17,30–19,00. Ensimmäinen kokoontumiskerta on tiistaina 31.10.

— Kokoontumiskertojen aiheita ovat esimerkiksi itselle tärkeät asiat ja niiden toteutuminen, ateria- ja unirythmi, kehonkoostumusmittaus ja liikuntakokeilu. Jokaiseen kokoontumiseen kuuluu kaikille sopiva noin 15 minuutin mittainen liikunnallinen tuokio, Hiltunen kertoo.

Ryhmästä saa parhaimman hyödyn, jos osallistuu jokaiseen kokoontumiseen. Viimeinen kokoontuminen on tiistaina 28.11.

Liikuntaneuvontaan osallistuminen on maksutonta. Ryhmäkoko on 5–10 henkilöä. Ilmoittautumiset liikunnanohjaaja Marjo Hiltuselle viimeistään perjantaina 27.10. puhelimitse numeroon 020 617 7286 tai sähköpostitse osoitteeseen marjo.hiltunen@imatra.fi.

Lisätietoja:

liikunnanohjaaja Marjo Hiltunen, marjo.hiltunen@imatra.fi, p. 020 617 7286

[Liikuntaneuvonta](#)

Aktiivisempaa elämää etsimässä

- Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta tiistaisin kello 17.30–19.00 urheilutalon kokoustilassa (huone 107).
- Maksutonta, vaatii ennakkoilmoittautumisen
- Ilmoittautuminen Marjo Hiltuselle pe 27.10. mennessä: p. 020 617 7286, marjo.hiltunen@imatra.fi
(marjo@imatra.fi)
- Ryhmä kokoontuu 31.10.–28.11.