



KRISTINESTAD
KRISTIINANKAUPUNKI

Ottaa yhteyttä



+358 407 051 640



motion.liikunta@krs.fi



LIIKUNTANEUVONTAA
Kristiinankaupungissa

Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu Kristiinankaupungin asukkaille.

Liikuntaneuvojan kanssa kartoitetaan henkilön nykytilanne ja laaditaan henkilökohtaiset tavoitteet ja liikuntasuunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi. Liikuntaneuvonta kestää 6–12 kuukautta ja siihen sisältyy muun muassa seuraavaa:

- Yksilöllinen tuki liikunnan aloittamisessa
- Mahdollisuus testeihin
- Tietoa kaupungin liikunta- ja treenimahdollisuuksista sekä liikuntapaikoista
- Liikuntaan, ravintoon ja uneen liittyviä vinkkejä

Tavoitteena on edistää terveyttä ja hyvinvointia arjessa!



Liikuntaneuvontaprosessi

Liikuntaneuvonta suunnitellaan asiakkaan tarpeiden, tavoitteiden ja mahdollisuuksien mukaan. Liikuntaneuvontaprosessi on sama kaikille:

Alkukartoitus, 1–2 käyntiä

Nykytilanteen kartoittaminen. Neuvontaa ja keskustelua liittyen liikuntaan, ravintoon ja uneen. Mahdollisuus tehdä testejä. Yhdessä liikuntaneuvojan kanssa sovitaan henkilökohtaisista tavoitteista ja laaditaan suunnitelma tavoitteiden toteuttamiseksi. Sovitaan seuraava tapaaminen ja asiakkaan toivomuksesta järjestetään ohjattua treeniä.

Seurantakäynnit

Säännölliset käynnit liikuntasuunnitelman seuraamiseksi ja ohjattua treeniä, jos asiakas haluaa. Seurantakäyntien määrä voi vaihdella asiakkaan tarpeiden mukaan. Seuranta voidaan myös järjestää puhelimitse. Noin 6 kuukauden jälkeen järjestetään seurantakäynti, jossa käydään läpi liikuntasuunnitelma ja asetetut tavoitteet. Lisäksi on mahdollista tehdä testejä.

Loppukäynti

Liikuntasuunnitelman ja asetettujen tavoitteiden arviointi. Seuranta testien avulla. Keskustelua jatkosta liikuntaneuvonnan päättymisen jälkeen.

Seuranta

Liikuntaneuvoja tekee viimeisen seurantasoiton kolmen kuukauden kuluttua liikuntaneuvonnan päättymisestä.