



Ikääntyvien ryhmäliikuntaneuvonta

Ikääntyvien liikuntaneuvonta on suunnattu +65 -vuotiaille liikuntaan tottumattomille. Tavoitteena on tukea ryhmään osallistuvia liikkumisen aloittamisessa tai liikunnallisen elämäntavan ylläpitämisessä.

Ryhmän tapaamisissa pyritään erilaisten harjoitusten ja keskustelujen avulla pysähtymään oman elämän äärelle ja tekemään konkreettisia yksilöllisiä tavoitteita ja realistisia suunnitelmia siitä, milloin, missä ja miten kukin ryhmäläinen voisi lisätä liikkumista omassa arjessaan. Tapaamiset sisältävät satunnaisia liikuntakokeiluja.

- Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu
- Tapaamiset pidetään tiistaisin Wintterissä, klo 15.30
- Ryhmän kesto noin 4-6kk
- Syksyn ryhmän ajankohta on 2.9.-2.12.2025

liikuntaneuvonta@uusikaupunki.fi

Lisätiedot puh. 040 3575405 / 040 5411319

