



Perheiden ryhmäliikuntaneuvonta

Perheiden liikuntaneuvonta on suunnattu liikuntaan tottumattomille lapsille ja nuorille. Tavoitteena on tukea ryhmään osallistuvia perheitä liikkumisen aloittamisessa tai liikunnallisen elämäntavan ylläpitämisessä. Lapset ja nuoret osallistuvat ryhmään yhdessä huoltajiensa kanssa.

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 16.00
- Ryhmän kesto noin 4-6kk
- Syksyn ryhmän ajankohta on 30.9.-9.12.2025

liikuntaneuvonta@uusikaupunki.fi

Lisätiedot puh. 040 3575405 / 040 5411319

