

## **Liikuntaneuvonta Ypäjällä**

Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, joka on tarkoitettu kaikille ypäjäläisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittämättömästi, tarvitsevat tukea liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen tai haluavat tietoa Ypäjällä harrastettavista liikuntamuodoista tai ryhmistä. Liikuntaneuvonta ohjaa sopivaan yksilölliseen liikkumiseen. Neuvonnassa voi myös keskustella uni- ja ravitsemustottumuksista. Liikuntaneuvonnassa voidaan etsiä ja kokeilla asiakkaan kanssa kullekin sopivia liikuntamuotoja.

## **Yksilöllinen liikunnanohjaus on kunnan personal trainer-palvelu**

Yksilöllisessä liikunnanohjauksessa kehitetään monipuolisesti terveyskunnan osa-alueita harjoittaen kestävyyskuntoa, liikkuvuutta, liikehallintaa ja lihaskuntoa jokaisen asiakkaan kuntotason mukaisesti.

Ohjauksessa laaditaan liikuntaohjelma sekä tehdään yhteisharjoituksia. Ohjauksessa on vaihtelevia liikuntamuotoja, joita asiakkaan kanssa sovitaan, mm. crosstraining-harjoittelua, kävelyä/juoksua sekä kuntosaliharjoittelua. Yhteistreenejä on viikossa 1-2 kpl jonka lisäksi jokainen asiakas liikkuu oman liikuntaohjelmansa mukaisesti. Yksilöllisen liikunnanohjauksen tavoitteena on saada säännöllinen liikunta osaksi asiakkaan arkea ja lisätä ohjattavan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

Liikuntaneuvontaan ja yksilölliseen liikunnanohjaukseen voi varata ajan suoraan puhelimitse tai sähköpostilla.

Ota yhteyttä

Liikunnanohjaaja/liikunnanopettaja

juhamatti.jokinen@ypaja.fi

0444352012