



Tarvitsetko ohjeita liikunnan aloittamiseen?

Tervetuloa maksuttomaan liikuntaneuvonnan PopUp-tapahtumaan to 27.9.2018.

Hengästyttääkö pienikin pyrähdys? Viihdytkö liiankin hyvin tv:n tai tietokoneen äärellä? Liikuitko viimeksi armeijassa? Ei hätää, tule tutustumaan liikuntaneuvontaan, niin saat ohjeita liikunnan aloittamiseen!

Tervetuloa liikuntaneuvonnan PopUp-tapahtumaan torstaina 27.9. klo 14 –16 Terveyskioskille Kauppakeskus Trion alakertaan.

Maksuttomassa tapahtumassa

- saat tietoa Lahden liikuntamahdollisuuksista
- mahdollisuus henkilökohtaiseen liikuntaneuvontatuokioon
- jaossa helppoja vinkkejä liikunnan aloittamiseen
- saat kuvallisia ohjeita omatoimisen liikkumisen tueksi

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville. Keskustele hoitajan tai lääkärin kanssa, mikäli koet tarvetta henkilökohtaiseen liikuntaneuvojan vastaanottoon.

Liikuntaneuvonnan-hanketta yhteistyössä toteuttavat Lahden kaupungin liikuntapalvelut, Päijät-Hämeen liikunta ja urheilun sekä Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä.

Lisätiedot

Lahden kaupunki, sivistyksen palvelualue, liikuntapalvelut
 liikunnanohjaaja Patrik Heimala puh. 044 416 3299