



Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on kunnan tarjoama maksuton palvelu, joka on tarkoitettu liikkumattomille tai vähän liikkuville kuntalaisille. Sen tavoitteena on lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia ja saada liikkuminen osaksi arkea. Liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaikenikäisille ja eri elämäntilanteissa oleville.

Liikuntaneuvontaan voit varata ajan puhelimitse tai jättää yhteydenottopyynnön:

[Liikuntaneuvonnan yhteydenottolomake](#)


Perheliikuntaneuvonta

Perheliikuntaneuvonta on tarkoitettu perheille, jotka tarvitsevat tukea arkiliikunnan lisäämiseen tai terveellisten elintapojen omaksumiseen.

Lisätietoja: liikunnanohjaaja Sanna Lairola, sanna.lairola@imatra.fi, p. 020 617 1191

[ESITE PERHELIIKUNTANEUVONNASTA](#)

Liikuntaneuvonta aikuisille



Liikuntaneuvonta on tarkoitettu yli 18-vuotiaille henkilöille, jotka tarvitsevat tukea arjen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämiseen.

Lisätietoja: liikunnanohjaaja Riitta Pellinen, p. 020 617 7202, riitta.pellinen@imatra.fi ja liikunnanohjaaja Hanna Karhu, 020 617 7286, hanna.karhu@imatra.fi

[Esite liikuntaneuvonnasta](#)

[Pitkäaikaistyöttömien uimahalli- ja kuntosaliliput](#)

Liikuntaneuvonta senioreille

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu yli 65 -vuotiaille kuntalaisille toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi.

Lisätietoja: liikunnanohjaaja Riitta Pellinen, p. 020 617 7202, riitta.pellinen@imatra.fi ja liikunnanohjaaja Hanna Karhu, 020 617 7286, hanna.karhu@imatra.fi

Omatoimisen liikunnan tueksi on saatavilla erilaisia terveysperusteisia liikuntakortteja:

[Erityisliikunnan uinti- ja kuntosalikortti](#)

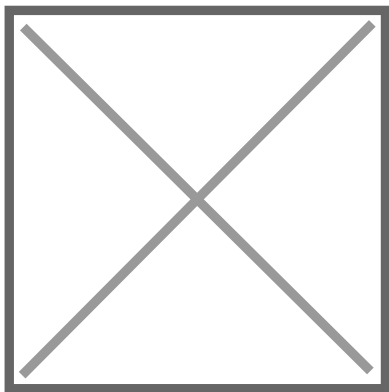
[Bmi- kortti aikuisille ja lapsille](#)

[Senioripassi yli 65 -vuotiaille](#)

Liikuntaneuvonta on osa elintapaohjausta

Elintapaohjaus sisältää yksilöllisen tarpeen mukaan muun muassa mielen hyvinvointia, arjen asioita, liikkumista, ravitsemustottumuksia ja unta. Elintapaohjausta toteuttavat hyvinvointialan ammattilaiset kotikunnassasi.

[Esite elintapaohjaus](#)



Liitetiedostot

[KUN-HUOLI-HERAA-ELINTAVOISTA-24-25-1.PPTX](#)

PPTX

Sanna Lairola

Liikunnanohjaaja, liikuntaneuvonta (perheet)

020 617 1191

Hanna Karhu

Liikunnanohjaaja, soveltava liikunta, liikuntaneuvonta

0206177286

Riitta Pellinen

Liikunnanohjaaja, liikuntaneuvonta (aikuiset)

020 617 7202