

Helsinki

Liikunta- koutsaus

Lisää energiaa arkeen,
pieni askel kerrallaan.

Onko sinulla

- liikkuminen jäänyt viime aikoina vähemmälle?
- haasteita jaksamisessa työssä ja/tai vapaa-ajalla?

Olet motivoitunut

- tekemään pieniä muutoksia liikuntatottumuksiisi
- osallistumaan 6–8 kuukauden liikunta-koutsaukseen.

Henkilökohtaisen liikuntakoutsauksen tavoitteena on löytää yhdessä asiakkaan kanssa mielekkäitä ja helposti toteutettavia keinoja lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaa liikuntaa asiakkaan elämäntilanteeseen, lähtökohtiin ja resursseihin sopivaksi. Liikuntakoutsaus toteutetaan yhteistyössä henkilöstöliikunnan ja työterveyshuollon kanssa.

Testaa, sopiiko liikuntakoutsaus sinulle:

Asteikolla 0–10 arvioin työkykyni olevan välillä 6–10.

Olen motivoitunut lisäämään liikuntaa omassa arjessani.

Liikun harvemmin kuin kerran viikossa.

Mikäli rastitit kaikki kohdat, varaa aika koutsauksen ensimmäiseen tapaamiseen Onnin Koulutuskalenterista: kaupungin Helmi > Työkalut > Onni > Koulutuskalenteri > Hae: Liikuntakoutsaus.