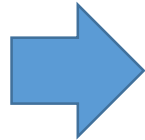


Liikuntaneuvonta- polku

Liikuntaan kannustaminen ja ohjaaminen, puheeksi otto

- sosiaali- ja terveyspalvelujen ammattilainen
- Liikkujan apteekki
- Asiakas itse, oma aloite
- Omaiset ja läheiset (kannustus, tieto)



Liikuntaneuvonta

Terveysasemien yksilöneuvonta

- Hatanpää
- Hervanta
- Kaukajärvi
- Lielähti
- Linnainmaa
- Tammelakeskus
- Tipotie

Perheiden ja nuorten liikuntaneuvonta

Työllisyyspalvelut

Puhelinneuvonta

Ryhmäneuvonta



Liikuntapalvelujen ohjatut liikuntaryhmät

- liikunnan starttikurssit
- vesiliikunta-, voimistelu- ja kuntosaliryhmät
- erityisliikuntaryhmät

Omatoimisen harjoittelun tukeminen

- liikuntatreffit liikuntapaikalle liikunnanohjaajan kanssa
- kuntosaliharjoittelun tukeminen yleisillä harjoitusvuoroilla kaupungin kuntosaleilla, liikunnanohjaaja tukee toimintaa
- liikuntaluotsi kuntoilukaveriksi uimahalliin, kuntosalille tai kävelylenkille
- liikkumisen tukeminen liikuntapäiväkirjan avulla

Palvelukeskusten ja lähitorien toiminta

Seurojen ja yhdistysten toiminta

Yksityiset palvelujen tuottajat

- yli 70-vuotiailla mahdollisuus palvelusetelin avulla aloittaa kuntosaliharjoittelu



Seurantakäynti, yhteydenotto 2-3 kk päästä



TAMPERE

[www.tampere.fi/
liikuntaneuvonta](http://www.tampere.fi/liikuntaneuvonta)