



KRISTINESTAD
KRISTIINANKAUPUNKI

Kontakt



+358 407 051 640



motion.liikunta@krs.fi



MOTIONSRÅDGIVNING
i Kristinestad

Motionsrådgivningen är en avgiftsfri tjänst för Kristinestads kommuninvånare.

Tillsammans med motionsrådgivaren kartläggs nuvarande läget, personliga mål utformas och en motionsplan för att uppnå målen tas fram. Motionsrådgivningen pågår 6–12 månader och innehåller bland annat:

- Individuellt stöd för att komma igång med motionen
- Möjlighet att göra tester
- Information om stadens idrotts- och träningsmöjligheter samt idrottsplatser
- Råd om motion, kost och sömn

Målsättningen är att främja hälsa och välmående i vardagen!



Motionsrådgivningsprocessen

Motionsrådgivningen byggs upp utefter kundens behov, mål och möjligheter. Gemensamt för alla är motionsrådgivningsprocessen:

Inledande besök 1–2st

Kartläggning av nuläget. Rådgivning och diskussion om motion, kost och sömn. Det finns möjlighet att göra tester. Tillsammans med motionsrådgivaren utformas personliga mål samt en motionsplan för hur målen kan nås. Nästa träff bokas in och vid önskemål en handledd träning.

Uppföljningsbesök

Regelbundna besök för uppföljning av motionsplanen och handledd träning om önskas. Antalet uppföljningsbesök kan variera enligt personens behov. Uppföljningen kan även ske per telefon. Efter ca 6 månader gör en uppföljning av motionsplanen och uppsatta mål samt möjlighet att göra tester.

Avslutande besök

Utvärdering av motionsplanen och uppsatta mål. Uppföljning med tester. Diskussion om fortsättningen efter motionsrådgivning.

Uppföljning

Motionsrådgivaren gör en sista telefonuppföljning 3 månader efter avslutad motionsrådgivning.