

Liikuntaneuvontaa järjestetään Nokian uimahallilla tiistaisin klo 14:30-16:30
Ajanvaraus maanantaisin klo 12:30-14:00 (040-8443904, 0407799066 tai 040-8443055)

Täytä lomake ennen saapumistasi liikuntaneuvontaan

ALOITUSKYSELY

Nimi: _____ Puhelin: _____

Onko sinulla joku liikkumista rajoittava sairaus tai haitta?

kyllä ei

Kuinka usein olet harrastanut liikuntaa keskimäärin viimeisen vuoden aikana?
(vähintään 20-30 min. ainakin lievästi hengästyttävää liikuntaa)

0 kertaa viikossa 1-2 krt / vko 3 krt tai useammin

Mikä on ollut tavallisin liikuntamuoto kun olet harrastanut liikuntaa?

Millaisesta liikunnasta pidät?

Mikä on suurin este liikkumisellesi?

Onko sinulla jo jokin oma liikuntaan liittyvä tavoite?

Muuta?

HUOM! Liikuntaneuvontaan kannattaa varata aikaa noin 35 minuuttia