

# MAKSUTON RYHMÄLIIKUNTANEUVONTA YLI 65 -VUOTIAILLE

Jos tarvitset enemmän liikettä arkeesi ja tukea sen  
aloittamiseen

Olet huomannut hengästyväsi nopeammin,  
tasapaino on heikentynyt ja liikkumisen sijaan jäät  
mieluummin sohvalle

Vertaistukea ja kannustusta, pienin askelin kohti  
toimintakykyisempää tulevaisuutta

**Tule mukaan maksuttomaan  
ryhmäliikuntaneuvontaan**

**Loppi** 



# MAKSUTON RYHMÄLIIKUNTANEUVONTA YLI 65 -VUOTIAILLE

## Tapaamiset:

9.4.klo 10-12 Aloitus

23.4. klo 10-12 Liikuntakokeilu

7.5. klo 10-12 Ravitseemus

21.5. klo 10-12 Uni, palautuminen ja kehonhuolto

18.6. klo 10-12 Liikuntakokeilu

6.8. klo 10-12 Tasapaino ja kaatumisen ehkäisy

20.8. klo 10-12 Lopetus ja palaute



**Lisätiedot ja ilmoittaudu:  
veera.tulonen@loppi.fi  
040 7587962**

**Instagram:**

@lopenkunnanliikunta

**Facebook:**

Lopen kunnan liikunta

**Loppi** 



# MAKSUTON RYHMÄLIIKUNTANEUVONTA YLI 65 -VUOTIAILLE

Jos tarvitset enemmän liikettä arkeesi ja tukea sen  
aloittamiseen

Olet huomannut hengästyväsi nopeammin,  
tasapaino on heikentynyt ja liikkumisen sijaan jäät  
mieluummin sohvalle

Vertaistukea ja kannustusta, pienin askelin kohti  
toimintakykyisempää tulevaisuutta

**Tule mukaan maksuttomaan  
ryhmäliikuntaneuvontaan**

**Loppi** 



# MAKSUTON RYHMÄLIIKUNTANEUVONTA YLI 65 -VUOTIAILLE

## Tapaamiset:

9.4.klo 10-12 Aloitus

23.4. klo 10-12 Liikuntakokeilu

7.5. klo 10-12 Ravitsemus

21.5. klo 10-12 Uni, palautuminen ja kehonhuolto

18.6. klo 10-12 Liikuntakokeilu

6.8. klo 10-12 Tasapaino ja kaatumisen ehkäisy

20.8. klo 10-12 Lopetus ja palaute



**Lisätiedot ja ilmoittaudu:  
veera.tulonen@loppi.fi  
040 7587962**

**Instagram:**

@lopenkunnanliikunta

**Facebook:**

Lopen kunnan liikunta

**Loppi** 

