



Liikuntaneuvonnan suunnittelun työkalut



Lappeenrannan kaupungin
liikuntatoimi,
Anne Peuhkuri

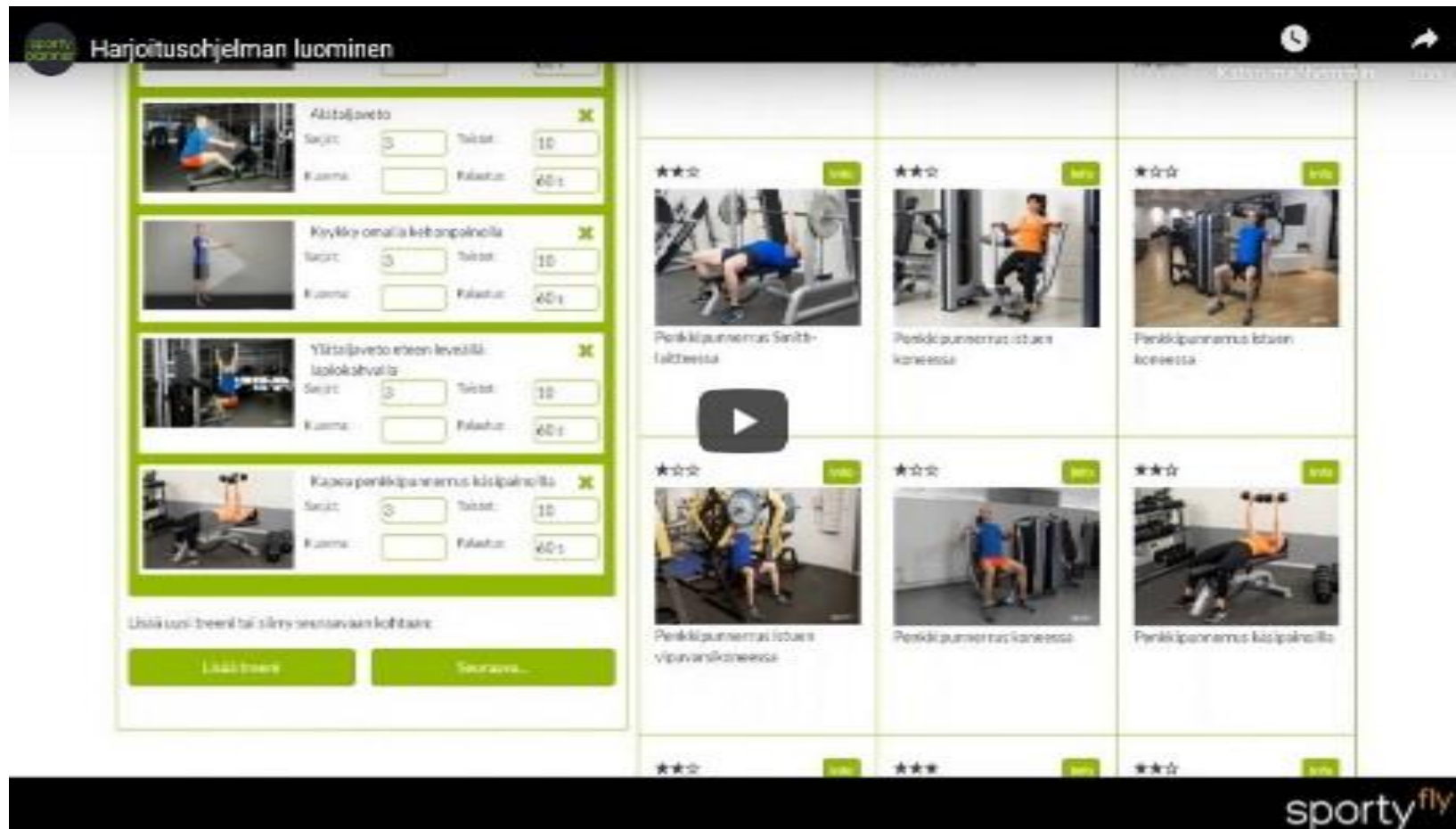
LIIKUNTANEUVONNAN SUUNNITTELUN TYÖKALUT

- Taustatietolomake
 - Alku- ja loppukysely
 - Questback-nettikysely
- TSEMPPI-kortti
 - Lappeenranta, liikuntatoimi
 - Alle 18 vuotiaiden uinti- ja kuntosalikortti
 - ISO-bmi yli 30 tai vyötärö-pituussuhde yli 0,50



LISÄKSI....

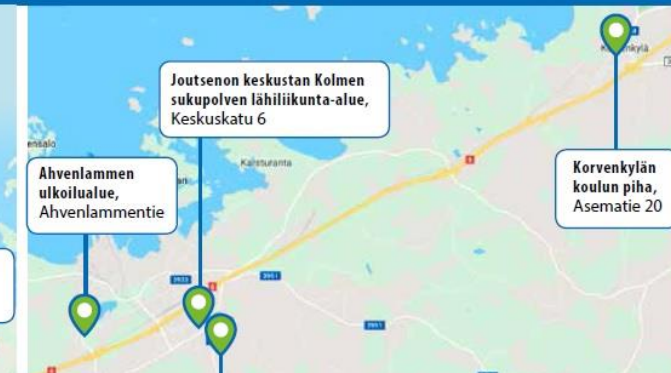
- Kuntosali, liikkuvuus- ja harjoitteluohjelma
 - SportyPlanner, Trainero, SykeTribe



LISÄKSI...

- Liikuntasuunnitelma
 - KKI-materiaali
 - Neuvokas perhe
- SYKE sataan!
- Yläkoululaisten uinti ja kuntosali
- Liikuntamaat ja vesipeuhut

MAKSUTTOMAT LÄHILIIKUNTAPAIKAT



Yläkoululaisten uinti- ja kuntosalivuoro perjantaisin klo 14—17

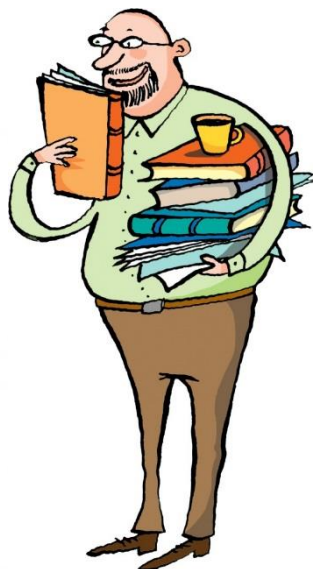
- Yläkouluikäiset
- Maksuton
- Lappeenrannan ja Lauritsalan uimahalleilla 6.9.— 20.12.2019
- Ilmoittautuminen uimahallien kassapisteillä



MILLAINEN LIIKKUJA OLEN?



Elämysliikkuja



Liikunnan
laolhima



Kilpailija



Liikunnan
Tuottaja



Vuorastaja



Terveyden
korostaja



Liikunnan
suurkouluttaja

KIITOS!



Lappeenrannan liikuntatoimi / ohjauspalvelut