

Hengästyttääkö pienikin pyrähdys?

Viihdytkö liiankin hyvin tv:n, tietokoneen tai älypuhelimien äärellä? Liikuitko viimeksi armeijassa? Ei hätää, tule tutustumaan liikuntaneuvontaan, niin saat ohjeita liikunnan aloittamiseen!

LIIKUNTANEUVONNAN POPUP

-tapahtumia Lahden apteekeissa:

HOLMAN APTEEKKI ke 3.10 klo 14-16

NASTOLAN APTEEKKI to 4.10 klo 14-16

KESKUSAPTEEKKI ke 10.10 klo 12-14

APILA APTEEKKI to 18.10 klo 9-11

www.lahti.fi

MAKSUTTOMASSA TAPAHTUMASSA MM.

- saat tietoa Lahden ja Nastolan liikuntamahdollisuuksista
- mahdollisuus henkilökohtaiseen liikuntaneuvontatuokioon
- jaossa helppoja vinkkejä ja kuvallisia ohjeita liikunnan aloittamiseen

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu terveytensä kannalta liian vähän liikkujille.

Varaa liikuntaneuvojan vastaanottoaikasi Terveysneuvosta tai keskustele hoitajan tai lääkärin kanssa, mikäli koet tarvetta henkilökohtaiseen liikuntaneuvojan vastaanottoon.

LAHTI

 PÄIJÄT-HÄMEEN
hyvinvointiyhtymä

 Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU