

Liikuntaneuvonta- polku

Liikuntaan kannustaminen ja ohjaaminen, puheeksi otto

- Sosiaali- ja terveyspalvelujen ammattilainen
- Työllisyyspalvelujen henkilökunta
- Liikkujan apteekki
- Asiakas itse, oma aloite
- Omaiset ja läheiset (kannustus, tieto)



Liikuntaneuvonta

Terveysasemien yksilöneuvonta

- Hatanpää
- Hervanta
- Kaukajärvi
- Lielähti
- Linnainmaa
- Tammelakeskus
- Tipotie

Ryhmäneuvonta

- ENE-ryhmät
- PPP-ryhmät
- Nivelrikkopajat



Perheiden ja nuorten
liikuntaneuvonta

Työllisyyspalvelut yksilöneuvonta,
ryhmäneuvonta

Puhelinneuvonta

Tesoman hyvinvointikeskuksen
neuvonta ilman ajanvarausta

Liikuntapalvelujen ohjatut liikuntaryhmät

- liikunnan starttikurssit
- vesiliikunta-, jumppa- ja kuntosaliryhmät
- erityisliikuntaryhmät

Omatoimisen harjoittelun tukeminen

- liikuntatreffit liikuntapaikalle liikunnanohjaajan kanssa
- kuntosaliharjoittelun tukeminen yleisillä harjoitusvuoroilla kaupungin kuntosaleilla, liikunnanohjaaja tukee toimintaa
- liikuntaluotsi kuntoilukaveriksi uimahalliin, kuntosalille tai kävelylenkille
- liikkumisen tukeminen liikuntapäiväkirjan avulla
- erityisuimakortin hyödyntäminen vesiliikunnassa

Palvelukeskusten ja lähitorien toiminta

Seurojen ja yhdistysten toiminta

Yksityiset palvelujen tuottajat

- yli 70-vuotiailla mahdollisuus palvelusetelin avulla aloittaa kuntosaliharjoittelu



Seuranta asiakkaan tavoitteiden mukaan



TAMPERE

[www.tampere.fi/
liikuntaneuvonta](http://www.tampere.fi/liikuntaneuvonta)