

Innostu liikkumaan!

Oli tavoitteesi sitten arkiliikunnan lisääminen, painon hallinta tai työkyvyn tukeminen, tämä Liikuntalähete -pilotti voi olla juuri sinua varten.

- Yli 30-vuotiaille lahtelaisille pitkäaikaistyöttömille (väh. 1-vuoden työttömyys)
- Henkilöille, jotka haluavat liikunnan kautta edistää omaa hyvinvointia ja tehdä sitä pysyvän osan elämää.

Toiminta sisältää 7 ryhmätapaamista 4.3.-9.4.2026 välisenä aikana. Luvassa oppeja, kokeilemista ja yhdessä liikkumista. Tavoitteena löytää liikunnanilo, motivaatio ja vahvistaa omaa työ- ja toimintakykyään arkisen liikkumisen avulla.

Ohjelma:

Vko 10: Alkuinfo Palvelutorilla sekä kuntotestit Mäkikatsomon kuntosalilla

Vko 11: Elintapojen vaikutus hyvinvointiin –luento Palvelutorilla sekä oppeja juoksuun ja kävelyyn PikkuVeskulla.

Vko 12: Kokeillaan kuntonyrkkeilyä Mäkikatsomon jumppasali

Vko 13: Kaupunkiseikkailu

Vko 14: Kuntotestit Mäkikatsomon kuntosalilla

Vko 15: Loppukokoontuminen Palvelutorilla



Ilmoittaudu mukaan täyttämällä ilmoittautumislomake tästä linkistä:
<https://link.webropol.com/s/liikuntalahete>
tai oheisen QR-koodin kautta.

Lisätietoa:

Valmennuskoordinaattori Anne
annemaria.huusko@lahti.fi
p. 044 483 1981

