

Liikuntaneuvonta Keski-Suomen hyvinvointialueella

Kunnat järjestävät liikuntaneuvontaa kuntalaisille

Se on yksilöllistä ja maksutonta ammattilaisen tarjoamaa tukea ja ohjausta kaikille aikuisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Saat muutostukea liittyen terveelliseen ravitsemukseen, hyvinvointiin, itselle sopivaan liikkumiseen ja hyvään uneen. Kaikki keskustelu on luottamuksellista ja sen toteuttavat kunnan liikuntapalvelun ammattilaiset.

[Katso oman kuntasi liikuntaneuvonnan yhteystiedot](#)

Linkejä eri sivuille

- [Hankasalmen liikuntaneuvonta](#)
- [Muuramen liikuntaneuvonta](#)
- [Joutsan liikuntaneuvonta](#)
- [Jyväskylän liikuntaneuvonta](#)
- [Jämsän liikuntaneuvonta](#)
- [Karstulan liikuntaneuvonta](#)
- [Keuruun liikuntaneuvonta](#)
- [Konneveden liikuntaneuvonta](#)
- [Laukaan liikuntaneuvonta](#)
- [Viitasaaren liikuntaneuvonta \(hanke, Wiitaunioni\)](#)
- [Äänekosken liikuntaneuvonta](#)