

SPORTTIKOUTSI

Yläkouluikäisen nuoren tukena liikunnallisen elämäntyylin aloittamisessa

MITÄ?

- liikunnanohjausta liikunnallisen elämäntyylin aloittamiseksi
- henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman laatiminen

MISSÄ?

- koululla esim. pitkillä välitunneilla
- koulun jälkeen sovituspaikassa
- uimahallilla
- kuntosalilla

MILLOIN?

- Aloitus lukukauden- tai vuoden alussa
- lukukauden- tai lukuvuoden ajan

KENEN KANSSA?

- Sporttikoutsin
- halutessasi pienessä ryhmässä
- voit tulla myös kaverin kanssa

MITEN MUKAAN?

- kouluterveydenhoitaja tai liikunnanopettaja ilmoittaa mukaan
- voit itse olla yhteydessä sporttikoutsin
- infopäivät koululla

LISÄTIETOJA SPORTTIKOUTSEILTA:

Laura Korhonen

Liikunnanohjaaja

laura.maria.korhonen@kuopio.fi

Anni Hirvonen

Liikunnanohjaajaopiskelija

annihirvonen@kamk.fi

KUOPIO

www.kuopio.fi

KUOPIO

www.kuopio.fi

