



# Liikkumissuunnitelma

Nimi .....

Liikuntaneuvoja..... Pvm .....

Suunnittele liikunnan viikko-ohjelmasi: Mitä liikuntaa? Kuinka usein? Missä?

**Arkiliikunta** (esim. kävely kauppaan, siivous)

.....  
.....  
.....

**Ryhmäliikunta**

.....  
.....  
.....

**Itsenäinen liikunta**

.....  
.....  
.....

**Huomiot ravitsemuksessa**

.....  
.....  
.....

**Mahdolliset tukitoimet** (esim. kuljetus, liikuntakaveri, ulkoiluystävä, apuvälineet)

.....

Seurantajakson pituus ..... – ..... (10–12 viikkoa)

Arviointiajankohta ..... (päivämäärä)

© Ikäinstituutti



**Ikäinstituutti**