



Rörelse med låg tröskel

Motionsprojekt har startat i Borgå!

Som en del av projektet får åttondeklassister **möjligheten att träffa en ungdoms-PT.** Projektets fokus är att hjälpa unga att hitta rörelseglädjen, ge stöd för att öka rörelsemotivationen och att bilda en hållbara rörelserutin.

Hur motionsrådgivningen ser ut baseras på elevens intressen, mål och möjligheter.

Tilläggsinformation och anmälan:

- Victoria Lindholm, Idrottstjänster, Borgå stad
- WhatsApp och telefon: 040 584 9752
- E-mail: Victoria.lindholm@porvoo.fi



Rörelse med låg tröskel

**Till ungdoms-PT:ns uppgifter hör
bland annat:**

- ❖ Individuell motionsrådgivning
- ❖ Stöd till att pröva en eller flera aktiviteter
- ❖ Samla information om Borgås aktivitetsutbud
- ❖ Tips och stöd för hur man bygger en hållbar rutin

Tilläggsinformation
och anmälan:

- Victoria Lindholm,
Idrottstjänster,
Borgå stad
- WhatsApp och telefon:
040 584 9752
- E-mail:
Victoria.lindholm@porvoo.fi



MultiMove! – Gruppträning med låg tröskel

Gratis gruppträning där man får chansen att testa på olika fysiska aktiviteter som erbjuds i Borgå. Det är ett brett program med gästande tränare från föreningar och företag som kan erbjuda lågtröskelgrupper inom sin egen verksamhet för att kunna fortsätta intresset.

Borgå.fi

Motions-
rådgivning

MultiMove!-
grupp

Tilläggsinformation
och anmälan:

- Victoria Lindholm,
Idrottstjänster,
Borgå stad
- WhatsApp och telefon:
040 584 9752
- E-mail:
Victoria.lindholm@porvoo.fi



Tilläggsinformation och anmälan:

- Victoria Lindholm, Idrottstjänster, Borgå stad
- WhatsApp och telefon: 040 584 9752
- E-mail: Victoria.lindholm@porvoo.fi
- Länk till motionsrådgivningens hemsida: <https://www.porvoo.fi/sv/kultur-och-fritid/idrott-och-friluftsliv/ledd-motion-och-motion-sjalvstandigt/motion-till-vuxna-och-seniorer/motionsremiss/>