



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation



Liikkuva korkeakoulu - verkosto

29.1.2026



Ota yhteyttä Liikkuva korkeakoulu - tiimiimme!

Sähköpostimme
ovat muotoa
etunimi.sukunimi@oll.fi



OPISKELIJOIDEN LIIKUNTALIITTO
Studerandenas Idrottsförbund
Finnish Student Sports Federation

Jussi Ansala
korkeakoululiikunnan
erityisasiantuntija
+358 44 7800 214

Anni Liina Ikonen
korkeakoululiikunnan
asiantuntija
+358 44 7800 219

Niko Peltokangas
viestintäpäällikkö
+358 46 9211 215

Matti Heikkilä
varapuheenjohtaja
+358 44 7800 216

Teemana tänään

Liikuntaneuvonta korkeakouluissa

- Nostoja korkeakoulujen liikuntaneuvonnan valtakunnallisesta tilanteesta (Kirsti Siekkinen, LIKES Jyväskylän ammattikorkeakoulu)
- Nuorten koetut esteet liikunnan lisäämiseen (Terhi Koivumäki, Tampereen yliopisto)
- Liikuntaneuvonta Tampereen korkeakouluyhteisön SportUnissa (Janette Savumaa)

Tapahtumakalenteri 25-26

6.2. Olympiakomitean & OLL:n webinaari korkeakoulujohdolle

11.–12.2. Liikuntavastaavien verkostotapaaminen (Helsinki)

26.2. OLL-aamukahvit jäsenille: *liikuntatuutoroinnin perusteet*

10.3. Liikkuva korkeakoulu - hankkeiden aamukahvit

12.3. OLL-aamukahvit jäsenille: *näin järjestät tapahtuman*

26.3. Lkk-verkostotapaaminen: *korkeakoulujen olosuhdeselvitys*

9.4. OLL-aamukahvit jäsenille: *edunvalvontateema*

7.5. OLL-aamukahvit jäsenille: *Johdon webinaari*

12.–13.5. Liikuntatoimien ja liikuntavastaavien verkostotapaaminen

4.6. Lkk-verkostotapaaminen

oll.fi/tapahtumat

osmkisat.fi

Kisatoiminta

15.–18.12. Talvilajien OEM-kisat (Val di Zoldo, Italia)

28.–29.3. Lentopallon OSM (Tampere)

15.–16.5. Helsinki City Run, juoksulajien OSM (Helsinki)

22.–24.5. SELL-kisat (Riika, Latvia)

Heinäkuu–syyskuu 2026 Kesälajien OEM-kisat (Salerno, Italia / Zagreb, Kroatia / Tirana, Albania)



Liikuntaneuvontaa korkeakoulujen opiskelijoille

Kirsti Siekkinen

29.1.2026

Liikuntaneuvonta hallitusohjelmassa

- Hallitusohjelman yhdeksi tavoitteeksi on asetettu liikuntaneuvonnan kattava saatavuus eri ikä- ja kohderyhmille valtakunnallisesti: Suomi liikkeelle -ohjelmassa **liikuntaneuvonta laajennetaan koskemaan kaiken ikäisiä** ja sitä kohdennetaan erityisesti liian vähän liikkuville tai terveytensä sekä toimintakykynsä kannalta eniten hyötyville. valtioneuvosto.fi/suomi_liikkeelle
- Liikkuva opiskelu (www.liikkuvaopiskelu.fi) pyrkii edistämään hallitusohjelman mukaisia tavoitteita liikuntaneuvonnan osalta.
 - Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa. Nykytilan kuvaus ja tukea toiminnan kehittämiseen.
 - Hankkeiden tuki ja seuranta.
 - Liikkuva opiskelu järjestää opiskelijoiden liikuntaneuvonnan sparraustapaamisia (Teams).
 - Liikkuvasta opiskelusta edustaja valtakunnallisessa liikuntaneuvonnan strategiatyöryhmässä ja Liikkuvat -kokonaisuuden liikuntaneuvonnan kehittämistyöryhmässä.



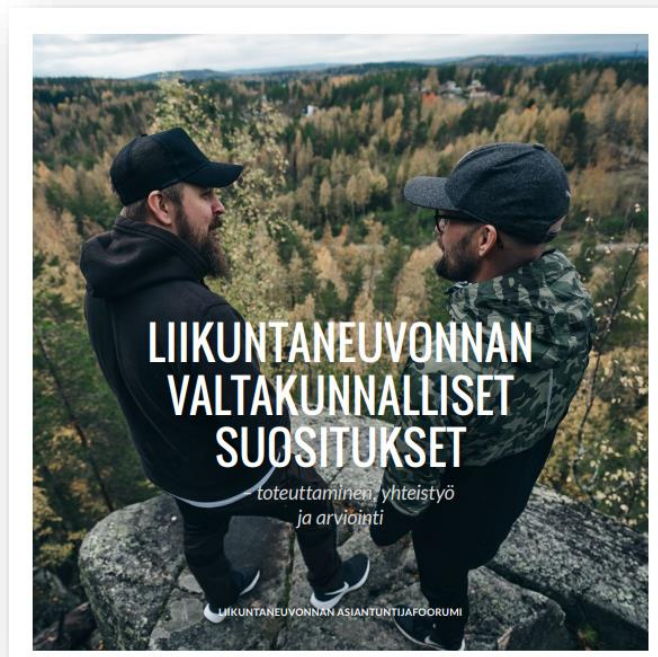
Liikuntaneuvonta – mitä se on?

Useamman tapaamisen sisältävä tavoitteellinen prosessi, jossa opiskelija saa liikunta- tai terveysalan asiantuntijalta yksilöllistä tukea liikkumiseen ja hyvinvointiin.

Voidaan toteuttaa oppilaitoksen, kunnan, hyvinvointialueen, korkeakoululiikunnan, YTHS:n tai muun yhteistyötahon toimesta.

Liikuntaneuvonnan periaatteet

- Asiakaslähtöisyys, vuorovaikutuksellisuus, yksilöllisyys, tavoitteellisuus, laadukkuus.
- Pysyvään käyttäytymisen muutokseen tähtäävää toimintaa.
- Yhteistyö.
- Kirjataan ja tilastoidaan, vaikutuksia arvioidaan.



Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset

Liikuntaneuvonnan tila toisella asteella ja korkeakouluissa -selvitys (vuonna 2024)



- Vastaukset 21 korkeakoulusta (55 % korkeakouluista) ja 2:sta YTHS:n toimipisteestä.
- Vuonna 2024 liikuntaneuvontaa oli saatavilla 8 korkeakoulussa sekä YTHS:n toimipisteissä.
- Palvelun toteuttajina korkeakoululiikunta ja YTHS.
- Palvelun tarjoajina liikunnanohjaajat (amk/yamk) tai fysioterapeutit.



Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa -julkaisu 2024
Opiskelijoiden liikuntaneuvonnan pikaopas

Liikuntaneuvonnan palvelupolku rakentuu yhteistyöstä

Opiskelijoiden liikuntaneuvonnan palvelupolku muodostuu eri sektoreilla toimivien terveyden, hyvinvoinnin ja liikunta- ja kasvatustalan ammattilaisten tekemästä moniammatillisesta ja poikkihallinnollisesta yhteistyöstä opiskelijan liikkumisen lisäämiseksi.



*Mukaillen liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset

Liikuntaneuvonnan viestintä ja markkinointi

Tietoa liikuntaneuvonnasta saadaan tyypillisimmin korkeakoululiikunnan viestinnän kautta, opiskeluterveydenhuollon ammattilaisilta, esitteistä/mainoksista tai esimerkiksi tutoreilta.

- Kyselyyn vastanneista **puolet koki, että liikuntaneuvonnan säännöllinen markkinointi korkeakouluissa toteutuu melko tai erittäin hyvin.**
- Säännöllinen viestintä ja toiminnan kehittäminen palvelupolun toimijoiden kesken vaatii vielä tehostamista. Oppilaitoksen **henkilöstön tietoisuutta** liikuntaneuvonnasta tulisi lisätä.

Pohdittavaksi:

- Kysy opiskelijoilta, missä ja miten kannattaa viestiä heille liikuntaneuvonnasta.
- Voisivatko opiskelijat olla mukana tuottamassa heitä puhuttelevaa materiaalia liikuntaneuvonnasta?



Tukea viestintään ja markkinointiin

[Viestinnän kehittäminen liikuntaneuvonnassa](#)

[Selvitys nostaa esille viestinnän sudenkuopat – Liikuntaneuvonta](#)

[Liikuntaneuvonnan_viestintaselvitys.pdf](#)

[LN_viestinta-ja_markkinointiohjeistus.pdf](#)

[Liikuntaneuvonnan suuri markkinointikisa - Liikkuva aikuinen](#)

Tavoittaminen – tunnistaminen – puheeksi ottaminen

Selvitykseen vastanneista kolme neljästä koki, että

- opiskeluyhteisössä liikkuminen otetaan puheeksi opiskelijoiden kanssa melko hyvin.
- liikkumisen puheeksi ottamiseen on tarjolla koulutusta ja/tai tukimateriaalia melko hyvin.
- neuvonta tavoittaa melko hyvin ne opiskelijat, jotka tarvitsevat tukea liikkumiseen ja hyvinvointiin.

Yleisimmin liikuntaneuvontaan hakeutumisen syyt:

- Vähäinen liikunnan määrä
- Kiinnostus lisätä liikkumista
- Terveydelliset syyt tai riskitekijät
- Huoli jaksamisesta tai opiskelu- ja työkyvystä

Tukea liikkumisen ja hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen

[Liikkumisen puheeksi ottamisen -malli - Liikkuva opiskelu](#)

[Liikkuen opiskelukykyä -malli kokoaa liikkumisen hyödyt ja keinot yhteen - Liikkuva opiskelu](#)

[Vinkkejä hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen opiskelijan kanssa - Liikkuva opiskelu](#)

[Materiaali hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen - Liikkuva opiskelu](#)

Neuvonnan toteutus 1

Lähtötilanteen
kartoitus (Assess)

Tiedonvaihto
(Advice)

Tavoitteenasettelu
(Agree)

Suunnitelman
tekeminen (Assist)

Seuranta ja
palautteen
antaminen (Arrange)

- Kokonaisvaltainen lähestymistapa (liikkuminen, uni, ravitsemus, palautuminen, mielen hyvinvointi)
- Käyttäytymisen muutosta tukevat lähestymistavat, kuten motivoiva vuorovaikutus ja HOT.
- Käyttäytymisen pysyvä muutos vaatii useampia tapaamisia ja pidempiaikaista tukea.
- Yksilö- tai ryhmämuotoinen toteutus, yhdessä läheisen tai kaverin kanssa.
- Opiskelijalähtöinen tapaamispaikka (oppilaitoksen tilat, lähiympäristöt tai muu opiskelijalle tuttu paikka).
- Tarjotaanko neuvontaa kaikille, riippumatta kotipaikkakunnasta?

Neuvonnan toteutus 2

Selvityksen mukaan

- opiskelijat sitoutuivat hyvin.
- liikuntaneuvonta pohjautui opiskelijoiden tarpeisiin ja tavoitteisiin.
- neuvonnasta saatuja seurannan ja arvioinnin tuloksia sekä palautteita hyödynnettiin kohtuullisen hyvin. Yhteiskehittämistä muiden palvelupolkuun kuuluvien kanssa olisi tärkeä lisätä.

Liikuntaneuvonnan sisältö:

- Alkukysely ja tavoitteiden asettelu (100 %)
- Keskustelu liikkumisen merkityksestä opiskelijalle ja liikkumisen hyödyistä terveydelle (88 %)
- Muiden elintapojen käsittely (88 %)
- Kirjallinen liikkumissuunnitelma, liikuntaryhmien esittely, palautekysely (75 %)
- Seurantatapaaminen tai yhteydenotto prosessin jälkeen (50 %)
- Yhteydenotot/kannustusviestit käyntien välillä (38 %)

Vaikutusten arviointi

Mittaaminen ja arviointi mahdollistaa palvelun vaikutusten ja merkityksellisyyden näkyväksi tekemisen ja ohjaa kehittämisen suuntaa.

Selvityksen mukaan

- koettua opiskelukykyä arvioitiin usein.
- terveysarvojen mittaaminen tai mittausten hyödyntäminen vaikutusten arvioinnissa oli harvinaista.
- paikallaanolon määrää ja koetun mielen hyvinvointia arvioitiin varsin vähän.
- yli puolet (59 %) oli sitä mieltä, että samojen mittareiden käyttö neuvonnan alussa ja lopussa toteutuu melko huonosti.

Käyttäytymisen muutokseen tähtäävässä toiminnassa tulisi arvioida

- liikkumisen ja paikallaan olon määrää
- neuvonnan vaikutuksia ja koettuja hyötyjä:
 - pystyvyyden tunteeseen liikkujana, liikkumisen tunnekokemuksiin
 - opiskelu- ja työkykyyn
 - koettuun terveyteen ja fyysiseen kuntoon
 - elämän laatuun, vireystilaan ja mielen hyvinvointiin.

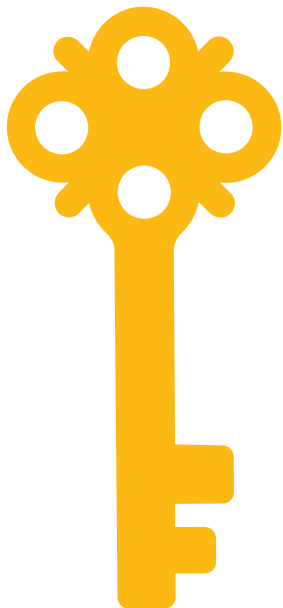
Keskeisiä onnistumisia ja haasteita

12

- Asiakastyytyväisyys on hyvä ja koemme saavuttavamme etenkin aloittavat opiskelijat hyvin.
- Asiakkaiden sitoutuneisuus on hyvä.
- Liikuntaneuvontaprosessi on saatu asiakkaan tarpeita erittäin hyvin palvelevaksi.
- Ne ketkä osallistuvat tähän, ovat saaneet hyvän lopputuloksen.
- **Opiskelijat ovat löytäneet liikkumisen ilon, jolloin liikkumiseen ajaa sisäinen motivaatio eikä pakko. Ihania kohtaamisia ja huikeita onnistumisia on päässyt todistamaan!**

- Kohderyhmän tavoittaminen on ollut vaikeaa. Neuvontaan voitaisiin ottaa enemmänkin asiakkaita.
- **Sidosryhmien aktiivisuus neuvontaan ohjaamisessa.**
- Opiskelijan yhteydenoton ja tapaamisen välissä on liian pitkä aika. Jonka takia tulee liian usein "no showta".
- Riittävän henkilöresursoinnin saaminen yksilöpalveluihin.
- **Saada motivaatio heräteltyä hyvin liikuntavastaisissa ihmisissä ja heissä, joiden elämään liikkuminen ei ole juurikaan kuulunut** (esim. lapsuuden perheessä ei ole liikuttu tai kannustettu siihen).

Onnistumisen avaimia



- **Kohtaaminen**
Pysähdy, välitä ja kuuntele. Tue ja huomaa olemassa oleva hyvä.
- **Liikkumisen puheeksi ottaminen**
Kuka tahansa voi olla kipinän herättäjä.
- **Viestintä ja markkinointi**
Tee itsesi ja palvelusi tutuksi. Osallista opiskelijoita.
- **Selkeä palvelupolku**
Edistetä opiskelijoiden hyvinvointia yhteistyöllä ja säännöllisillä tapaamisilla.
- **Yksilöllinen toteutus**
Pidä keskiössä opiskelijoiden tarpeet ja tavoitteet. Lähesty kokonaisvaltaisesti.
- **Vaikutusten arviointi ja toiminnan yhteiskehittäminen**
Tee hyvä näkyväksi.

Liikuntaneuvonnan sparraustapaamiset keväällä 2026

Jos haluat mukaan Teams-tapaamisiin, laita meiliä:

kirsti.siekkinen@jamk.fi

- ma 16.2 klo 8.15–9.15
- pe 17.4 klo 8.15–9.15
- ma 11.5 klo 8.15–9.15

Käsiteltävät aiheet nousevat osallistujien toiveista ja tarpeista. Tavoitteena on verkostoitua ja ottaa oppeja ja koppeja, rennolla otteella ja vaikka tee-/kahvikuppi kädessä.



Lisätietoa:

- Liikuntaneuvonta toisella asteella ja korkeakouluissa. Nykytilan kuvaus ja tukea toiminnan kehittämiseen.
- Opiskelijoiden liikuntaneuvonnan pikaopas - Liikkuva opiskelu
- <https://liikuntaneuvonta.fi/ajankohtaista/liikkumisen-edistamisen-mini-interventiomalli/>
- Materiaali hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen - Liikkuva opiskelu
- Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset
- www.liikuntaneuvonta.fi
- Se helpompi tapa lähteä liikkeelle – Liikuntaneuvonta
- Etsi kuntasi liikuntaneuvonnan yhteystiedot - Liikuntaneuvonta
- www.liikkuvaopiskelu.fi



Millaista tukea kaipaatte Liikkuvalta opiskelulta liikuntaneuvonnan kehittämiseen korkeakouluissa omana toimintana / kunnan tai kaupungin liikuntaneuvonnan kanssa yhteistyössä?

<https://flinga.fi/s/FGL4CN3>



Kiitos!



Kirsti Siekkinen
Terveysten edistämisen asiantuntija
Liikkuva opiskelu
kirsti.siekkinen@jamk.fi
+358503685250



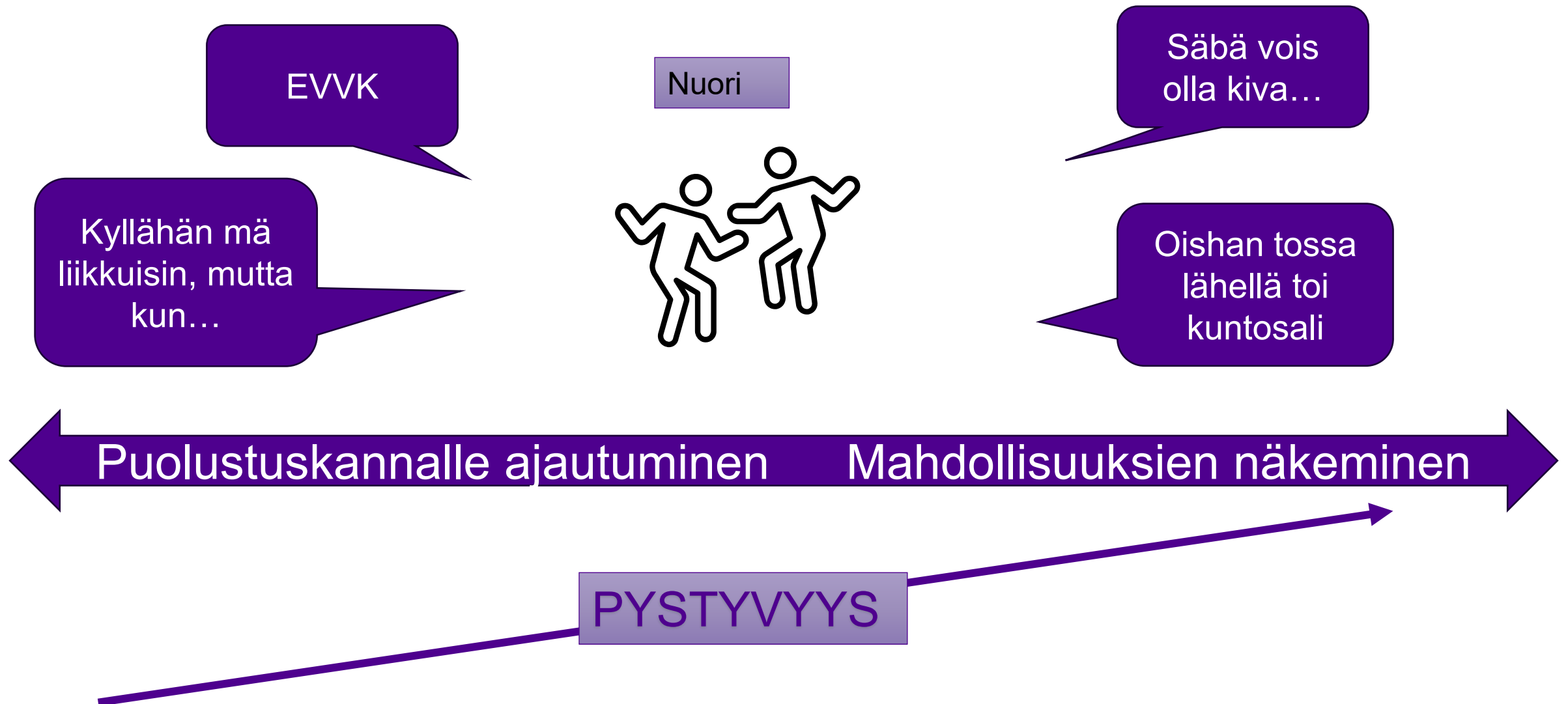
Essi Nirhamo
Asiantuntija
Liikkuva opiskelu
essi.nirhamo@jamk.fi
+358504094268

Nuoren koetut esteet liikunnan lisäämiseen

EMIL AALTOSEN SÄÄTIÖ

Terhi Koivumäki
Väitöskirjatutkija, Tampereen yliopisto
Th, tth, TtM
29.1.2026

Nuoren kannustaminen liikkumiseen



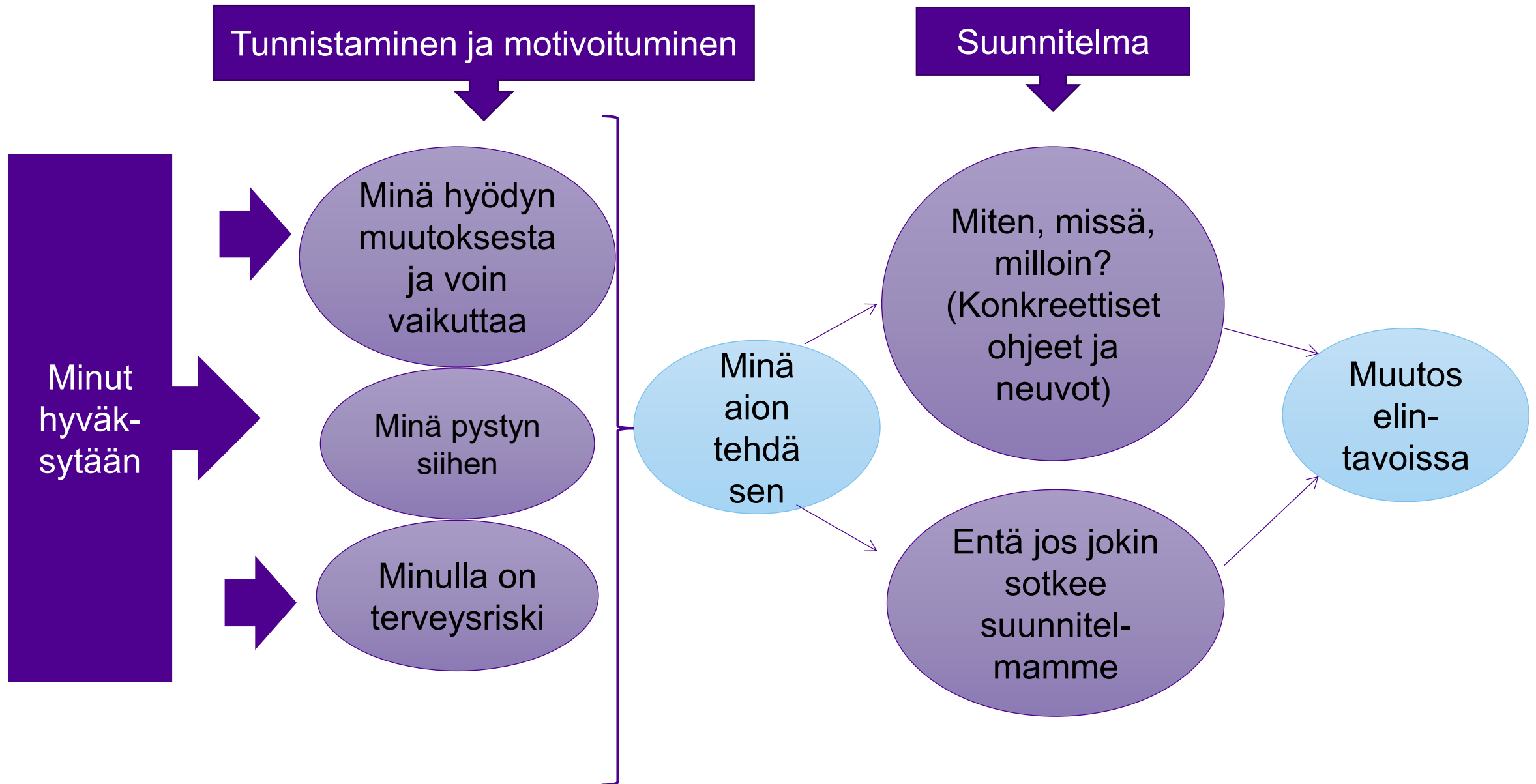
Päivittäinen liikunta on tärkeää nuoren terveelle kasvulle ja kehitykselle. Liikunta esimerkiksi tukee luuston kehittymistä ja parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Liikunta myös edistää oppimista ja tukee motoristen taitojen kehittymistä. Kun liikkuu yhdessä muiden kanssa, oppii vuorovaikutustaitoja, reilun pelin henkeä ja toisten huomioon ottamista.



Puhu vaan puhu vaan
puhu vaan puhu vaan
puhu vaan...

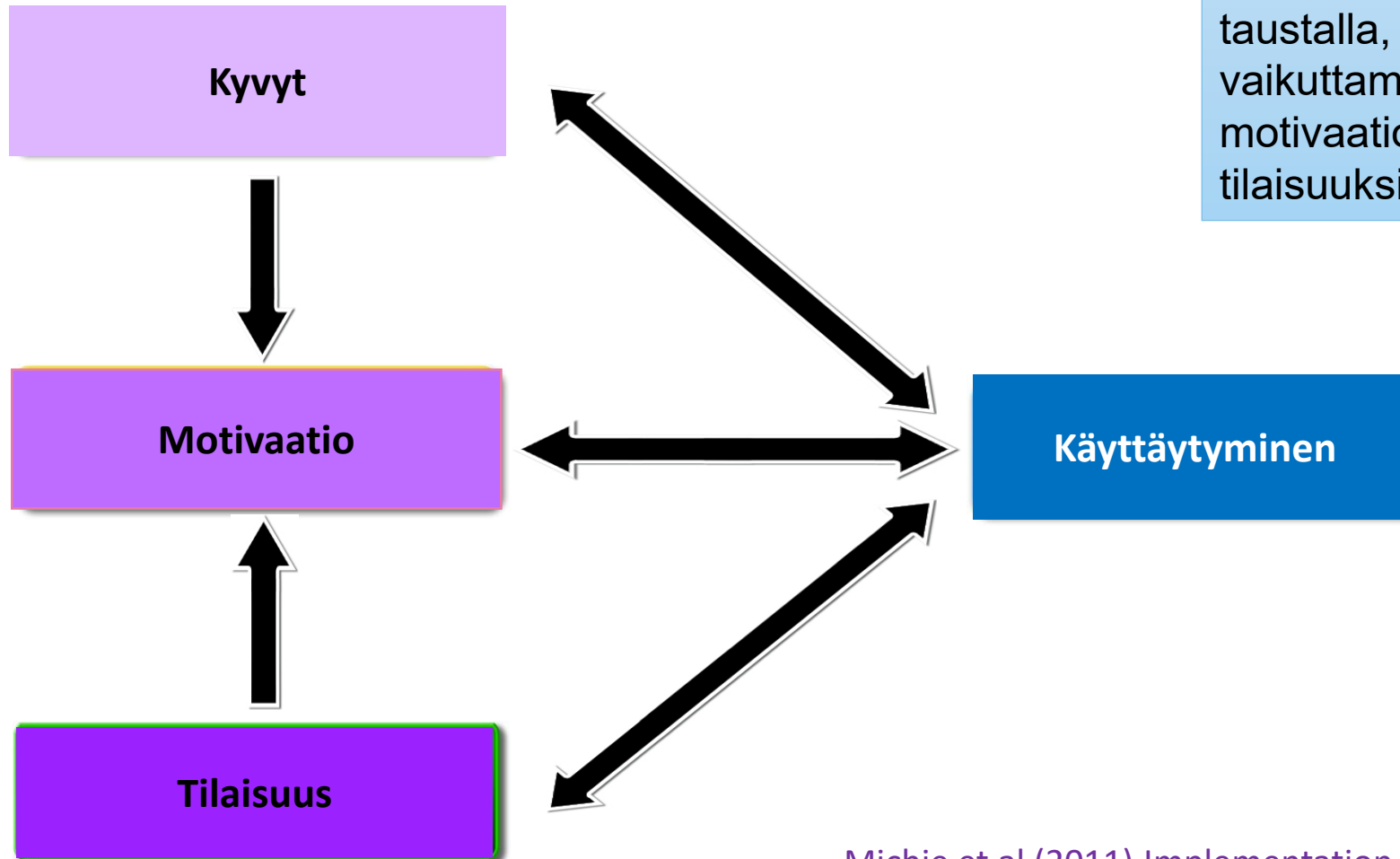


Motivoivan ohjauksen elementit



Ihmisen käyttäytymiseen vaikuttaminen

The COM-B malli



Tieto ei loppukädessä ole ihmisen muutoksen taustalla, vaan vaikuttaminen kykyihin, motivaatioon ja tilaisuuksien luomiseen.

NUOREN KOETUT ESTEET LIIKUNNAN LISÄÄMISEEN

Aikaresurssi

Pääaiheen
hoitaminen
vie ajan

Terveysten
edistämisen
tärkeys;
ravinto, uni,
liikunta

Muista sitten
liikkua ja
syödä
terveellisesti.



Sit mulla
olis vielä...

Mä oon
lukenut
 netistä, että...

Juu juu,
kuulostaa
hyvältä

Kyllä mä
sitten, kun
oon vanha.

Nuorten kokemukset liikkumiseen

Sosiaalinen tuki

- Esteet: taloudellinen tilanne, kuljetushaasteet, fyysinen aktiivisuus ei perheessä arvostettua, epävakaa ja muuttuva perherakenne
- Mahdollistavat: vanhempien tuki, muutos perherakenteessa, opettajan tuki, kavereiden tuki

Kävin aiemmin uimassa äidin kanssa joka viikko, mutta nyt hän viettää aikansa isäpuoleni kanssa.

Saavutettavuus ja ympäristö

- Esteet: naapuruston heikot harrastusmahdollisuudet, julkisen liikenteen turvallisuus, koulun heikko liikuntatarjonta
- Mahdollistavat: paikalliset yhteisöt ja keskuks

Täällä meidän alueella ei ole oikeastaan mitään tarjottavaa liikuntaan liittyen.

Nuorten kokemukset liikkumiseen

Muu käytös ja terveys

- Esteet / mahdollistavat: fyysisen liikunnan terveysvaikutusten ymmärtäminen, ympäristön hyötyjen ymmärtäminen liikuntaan liittyen

Kyllähän se ympäristöllekin on parempi, jos liikkuu jalan tai pyörällä.

Sukupuoleen liittyvä kokemus

- Esteet: ulkonäkö, heikko itsetunto ja ahdistus, vanhemmilta tullut stereotyyppinen ajattelu, kavereiden tuen puute (tytöt)
- Mahdollistavat: urheilu joka lisää taitoja, sekaryhmien aktiviteetit (pojat), samaa sukupuolta olevien ryhmät (tytöt)

En tykkää mennä liikuntatunneille, koska meikit ja hiukset joutuu laittamaan uudestaan sen jälkeen.

Kehonkuvasta

Minä kelpaan,
minä riitän



- Kehonkuva = monitahoinen psykologinen kokemus omasta kehosta. Henkilön omaan kehoon liittyvät omat odotukset ja asenteet, ajatukset, uskomukset, tunteet ja käytös.
- Kehonkuvalla on tärkeä rooli siinä, miten toimimme ja käyttäydymme suhteessa painoomme, syömiseen ja liikkumiseen, myös mielenterveyteen liittyen
- Kehonkuvan tyytyväisyydellä (BIS = body image satisfaction) on yhteys nuoren kokemiin oireisiin (mm. ahdistus, masennus tai sosiaalinen vetäytyminen)

Ramos, Pilar et al. "The Role of Body Image in Internalizing Mental Health Problems in Spanish Adolescents: An Analysis According to Sex, Age, and Socioeconomic Status." *Frontiers in psychology* 10 (2019): 1952–1952. Web.

Entä ne ratkaisut?



Nuoren kanssa toimiminen

Motivaatiota ei voi kaataa toiseen ulkoa

Auta nuorta tunnistamaan oma motivaation siemen ja löytää omat syynsä. Näin hän toimii ja puhuu itse muutoksen puolesta.

Tee yhteistyötä ja tarjoa vastuuta

Ei painostusta ja pakkoa. Vastuu muutoksesta on aina nuorella.

Opettaja tarjoaa työvälineitä ja tukea.

Lähde voimavaroista ja vahvuuksista, älä virheistä tai ongelmista

Kun nuoreen on valettu luottamusta omiin kykyihin ja annettu konkreettisia keinoja, hän todennäköisemmin yrittää muutosta.



Miten käytännössä

Kaikille
onnistumisen
kokemuksia

Paino/kehopuhe
tarkastelun alle

Kiusaamisen
ehkäisy ja siihen
puuttuminen

Vertailun
välttämäinen –
yksilöllinen ote

Omat arvot ja
asenteet

Roolimalli
nuorille



Auta nuorta ajattelemaan omilla aivoilla, terveellä tavalla kyseenalaistamaan sekä tuntemaan, kuuntelemaan ja hyväksymään oma kehonsa.

Miten opettaa faktoja turvallisesti

- Painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen – myös liikunnan osalta
- Joko - tai näkemyksestä sekä – että. Ei leimata yksittäisiä tuotteita, huomio kokonaisuuteen
- Yksilön vastuun korostamisesta yhteiskunnan näkökulmaan
- Huoli- ja riskipuheen välttäminen
- Olettamusten välttäminen, yksilöllisyyden korostaminen

LET'S MOVE IT

MOTIVOINNIN ABC

HARJOITUKSET

ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN

JULISTEET

LIIKUNTA KUULUU KAIKILLE .



Tervetuloa tutustumaan Let's Move It -ohjelmaan. Let's Move It -tutkimushankkeessa kehitettiin keinoja lisätä nuorten liikkumista sekä tapoja muuttaa opetuskäytäntöjä ja oppimisympäristöjä liikunnallisesti aktiiviseksi. Hankkeen tavoitteena oli arvioida, onnistutaanko ohjelmalla luomaan muutosta oppilaitoksiin. Tutkimusvaiheessa mukana oli yli 1100 opiskelijaa ja lähes 200 opettajaa.

SPORT
UNI

Parasta
korkeakoulu-
liikuntaa

Best
University
Sports

SportUnin liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on kuulunut liikuntapalveluiden monipuoliseen tarjontaan alusta saakka

- Yhteistyötä tehty myös opiskelija- ja työterveyden kanssa

Liikuntaneuvontaa järjestetään kolmella kampuksella, Hervanta, Kauppi, Keskusta ja etänä

Palvelua tarjotaan maksuttomasti Tampereen korkeakoulujen opiskelijoille ja henkilöstölle

Liikuntaneuvojina toimii SportUnin kolme liikuntakoordinaattoria

- Yhteistyötä tehdään YTHSn, työterveyden ja opiskelijoiden ohjauspalveluiden kanssa

Mitä kehitetty ja kokeiltu

- Sähköinen ajanvaraus sähköposti ja puhelin ajanvarauksen lisäksi
- Liikuntaneuvonnan palveluketjua kehitetty opinnäytetyöprojektina
 - Yhteistyötä tiivistetty YTHSn ja työterveyden kanssa
- Liikuntaneuvonnassa kokeiltu eri kirjaus- ja tilastointi tapoja (forms, Excel, Hyviö)
- Ryhmäliikuntaneuvontaa
- Varalan harjoittelijat tehneen lyhyempää liikuntaneuvontaa harjoittelun aikana sekä yksilöneuvontaa, että ryhmäneuvontaa
- Walk-in liikuntaneuvontaa järjestetty eri kampuksilla yhteistyössä opiskelijoiden ohjauspalveluiden kanssa



Alkutapaaminen

- Tavoitteiden asettelu
- Suunnitelman luominen



Tapaamiset

- Neuvontaa ja liikuntakokeiluja



Lopputapaaminen

- Suunnitelma omatoimiseen liikkumiseen

Kesto

Koko prosessin kesto 4-6 kk
Tapaamiset 1-2 kk välein

Haasteet ja onnistumiset

- Riittävät resurssit yksilölliseen liikuntaneuvontaan
- Oikean kohderyhmän tavoittaminen ja ohjaaminen palvelun pariin
- Liikuntaneuvonnasta ajantasainen tiedottaminen ja perehdytys yhteistyötahoille
- + Viestintä ja markkinointi
 - Selkeä palvelun kuvaus ja ohjautuminen palveluun
- + Hyvät työkalut ja materiaalit liikuntaneuvojille
- + Liikuntaneuvonta koetaan tärkeäksi osaksi palveluita ja sitä on mahdollisuus kehittää

Mitä tulevaisuudessa?

- Eri tasoja neuvonnassa
 - Muu tahoa yhteisössä pystyisi antamaan ns. kevyemmän tason neuvontaa/ohjausta palveluihin
 - Harjoittelijoiden tai opiskelijoiden tarjoamaa ”lyhyt” neuvontaa (fyssarit, liikuntaneuvojat tai liikunnanohjaajat)
 - Ryhmäliikuntaneuvonta
 - Yksilöllinen liikuntaneuvonta