

Spesian Liikunta-agentit



- Koko oppilaitoksen kattava aktiivinen verkosto, yhteensä 30 agenttia
- Opiskelijoiden fyysisesti aktiivisemmän opiskelupäivän ja vapaa-ajan liikkumisen tuki!
- Ensimmäiset agentit koulutettiin osana Liikkuva opiskelu-hanketta syksyllä 2020
- Henkilöstölle omaa hyvinvointia ja työmotivaatiota lisäävä tehtävä

Spesian liikunta-agentit mahdollistavat monenlaista liikuntaa opiskelijoiden arkeen:

- **Opiskelijoiden yksilöllinen ohjaus:**
 - Kuntosali/kunto-ohjaus
 - Harrastuksen etsiminen ja aloittamisen tuki
 - Aktiivisuuskellon käyttöopastus
 - Pop up –tapaamiset
- **Vapaa-ajan liikuntaryhmät**
- **Taukoliikuntatuokiot ja liikunnalliset välipalat päivään**
- **Liikuntapäivät, turnaukset, tapahtumat ja haasteet yhdessä opiskelijatutoreiden kanssa**



SPESIA

