

Tervehdys joutsalaiset!

Joutsan vapaa-aikatoimen Joutsa liikkuu – hanke on saanut jatkoa ja liikuntaneuvonnan palvelut ovat edelleen osana kunnan palveluketjua. Joutsa Liikkuu – hankkeen tavoitteena on edistää kuntalaisten hyvinvointia liikunnallisen elämäntavan avulla kaikissa ikäryhmissä. Teemme myös yhteistyötä Joutsan seututerveyskeskuksen, seurojen, yhdistysten ja yksityisten tahojen kanssa.

Olen Sanni Nyberg, 30-vuotias joutsalainen liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjä. Tällä alalla tärkeintä minulle on liikunnan tuoma hyvinvointi, ilo ja yhteisöllisyys. Näen liikunnan osana ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia, mutta yhtä tärkeää on ymmärtää terveyttä ja jaksamista edistävän ravitsemuksen ja levon merkitys. Työssäni korostan tätä kokonaisuutta kuntalaisten hyvinvoinnin edistämässä ja ylläpitämisessä. Liikuntaneuvojana olen kannustava ja avoin, mutta myös tavoitteellinen. Haluan auttaa kuntalaisia löytämään omaa hyvinvointia tukevia ratkaisuja yksilöllinen elämäntilanne huomioiden.

Olen koulutukseltani liikunnanohjaaja (AMK) ja valmistuin Kajaanin ammattikorkeakoulusta joulukuussa 2012, pääaineena terveystuotanto. Tällä hetkellä täydennän osaamistani liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelmassa, jonka jälkeen tutkintonimikkeeni on YAMK. Työvuosieni aikana olen jatkokouluttautunut Personal traineriksi (Trainer4You ATP/EuropeActive) ja Ravintovalmentajaksi.

Aloitin liikunta-alan työt opintojeni alkuvaiheessa ja kymmenen vuoden työkokemukseni on monipuolinen; ohjaus- ja valmennustyötä urheiluseuroissa, yksilöllistä personal trainer – ja ravintovalmennusta, asiantuntija tehtäviä, kouluttamista, henkilöstön hyvinvointihankkeiden suunnittelua ja toteutusta sekä uuden liiketoiminnan kehittämistä ja myyntityötä niin kuluttajille kuin yrityksille. Olen saanut laajan näkemyksen liikunta-alan eri mahdollisuuksista vaikuttaa ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin.

Oma liikuntataustani painottuu vahvasti palloiluun ja kilpaurheilutaustaa löytyy jalkapallon sm-sarjasta. Tällä hetkellä liikunta koostuu kuitenkin omaa hyvinvointia ja jaksamista tukevasta monipuolisesta harrastamisesta. Olen perheellinen kolmen lapsen äiti ja liikumme paljon yhdessä perheenä. Joutsassa on upeat puitteet liikunnan harrastamiselle ja meidän perheen suosikkiliikuntapaikat ovat pump track- ja motocrossrata 😊

Otan mielelläni vastaan ehdotuksia ja keskustelen yhdessä toiveistanne!

Energisin terveisin,

Sanni Nyberg
040 480 7810
sanni.nyberg@joutsa.fi