



Riina Rentonen

23 vuotta

Helsinki

**Kandivaiheen
yliopisto-opiskelija**

*"Mulla on tarve olla sosiaalinen
ja vertaistuki auttaa
jaksamisessa"*

Usein käytetyt sovellukset



Riinalle kaverit ovat kaikki kaikessa, ja luentojen jälkeen Riina tykkääkin viettää aikaa opiskelukavereiden kanssa kahvilassa. Riina ei koe olevansa kovin liikunnallinen eikä hänelle ole muodostunut rutiineja liikunnan harrastamiseksi. Riinaa kiinnostaisi liikkua enemmän, mutta kaverit ovat kiireisiä ja yhtä epäliikunnallisia kuin hän.



Tavoitteet

Ei tiukkoja aikatauluja

Rentoa opiskelijaelämää

**Kavereiden kanssa kivaa
ja yllätyksellistä
liikuntaa**



Haasteet

**Kavereilla kova kiire ja
stressi**

**Ei halua investoida
liikuntaan ja
hyvinvointiin**

**Epäsäännölliset
aikataulut**

