

## HIIHTO- JA KÄVELYKAMPANJA 13.12.2021-31.3.2022



Päivä: H/K/M	Päivä: H/K/M	Päivä: H/K/M	Päivä: H/K/M	Päivä: H/K/M
13.12.	9.1.	5.2.	4.3.	31.3.
14.12.	10.1.	6.2.	5.3.	
15.12.	11.1.	7.2.	6.3.	
16.12.	12.1.	8.2.	7.3.	
17.12.	13.1.	9.2.	8.3.	
18.12.	14.1.	10.2.	9.3.	
19.12.	15.1.	11.2.	10.3.	
20.12.	16.1.	12.2.	11.3.	
21.12.	17.1.	13.2.	12.3.	
22.12.	18.1.	14.2.	13.3.	
23.12.	19.1.	15.2.	14.3.	
24.12.	20.1.	16.2.	15.3.	
25.12.	21.1.	17.2.	16.3.	
26.12.	22.1.	18.2.	17.3.	
27.12.	23.1.	19.2.	18.3.	
28.12.	24.1.	20.2.	19.3.	
29.12.	25.1.	21.2.	20.3.	
30.12.	26.1.	22.2.	21.3.	
31.12.	27.1.	23.2.	22.3.	
1.1.	28.1.	24.2.	23.3.	
2.1.	29.1.	25.2.	24.3.	
3.1.	30.1.	26.2.	25.3.	
4.1.	31.1.	27.2.	26.3.	
5.1.	1.2.	28.2.	27.3.	
6.1.	2.2.	1.3.	28.3.	
7.1.	3.2.	2.3.	29.3.	
8.1.	4.2.	3.3.	30.3.	



\***Hiihto** kehittää kestävyyskuntoa, lihasvoimaa ja liikehallintakykyä eli terveystason kaikkia osa-alueita.



\***Lumikenkäily** parantaa kestävyysliikuntamuotojen tapaan ensisijaisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, lihasvoimaa ja tasapainoa.



\***Kävely** kohottaa kestävyyskuntoa, kuormittaa ja vahvistaa erit. alaraajojen lihaksia, auttaa tuki- ja liikuntaelinvaikeissa, laskee verenpainetta, parantaa rasva-arvoja ja auttaa painonhallinnassa.

\***Sauvakävely** kehittää kestävyys- että lihaskuntoa monipuolisesti, koska siinä käytetään koko kehon lihaksistoa monipuolisesti erit. ylävartaloa.

### HIIHTO- JA KÄVELYKAMPANJA 13.12.2021-31.3.2022

Merkitse suorituskorttiin päivittäinen hiihto- / kävelysuoritus **K** tai **H** tai ja jotain muuta liikuntaa **M**

\*Hyväksytty suoritus väh. 30 minuuttia kerrallaan.

\*Palauta osallistumiskorttisi kampanjan päätyttyä, viimeistään kuitenkin 8.4.2022 mennessä.

\*Osallistujien kesken arvotaan jokaiseen kunnanosaan 1 lahjakortti urheiluliikkeeseen, arvo 100euroa + muita liikuntaan ja kuntoiluun liittyviä palkintoja.

### Suorituskortin palautusvaihtoehdot:

\*Email: liikunta@kauhava.fi

\* Kauhavan liikuntapalvelut Päämajantie 6, 62375 Ylihärmä

\* Kirjastot

Kaikki suoritukset yhteensä

kampanja-aikana:

Hiihto:

Kävely:

Muu liikunta:

Nimi:

Osoite:

Puh.numero

Kunnanosa:

**Kauhavan liikuntapalvelut**