

TALVILIIKUNTAKAMPANJA 1.2.-31.3.2024

Päivä:	H/K/M	Päivä:	H/K/M	Päivä:	H/K/M
1.2.		28.2.		26.3.	
2.2.		29.2.		27.3.	
3.2.		1.3.		28.3.	
4.2.		2.3.		29.3.	
5.2.		3.3.		30.3.	
6.2.		4.3.		31.3.	
7.2.		5.3.			
8.2.		6.3.			
9.2.		7.3.			
10.2.		8.3.			
11.2.		9.3.			
12.2.		10.3.			
13.2.		11.3.			
14.2.		12.3.			
15.2.		13.3.			
16.2.		14.3.			
17.2.		15.3.			
18.2.		16.3.			
19.2.		17.3.			
20.2.		18.3.			
21.2.		19.3.			
22.2.		20.3.			
23.2.		21.3.			
24.2.		22.3.			
25.2.		23.3.			
26.2.		24.3.			
27.2.		25.3.			



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

***Lumikenkäily** parantaa kestävyysliikunta-
muotojen tapaan ensisijaisesti hengitys- ja
verenkiertoelimistön kuntoa, lihasvoimaa ja
tasapainoa.

***Kävely** kohottaa kestävyyskuntoa, kuormittaa
ja vahvistaa erit. alaraajojen lihaksia, auttaa
tuki- ja liikuntaelinvaivoissa, laskee veren-
painetta, parantaa rasva-arvoja ja auttaa
painonhallinnassa.

***Sauvakävely** kehittää kestävyys- että lihas-
kuntoa monipuolisesti, koska siinä käytetään
koko kehon lihaksistoa monipuolisesti erityisesti
ylävartaloa.

TALVILIIKUNTAKAMPANJA 1.2.-31.3.24

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

*Hyväksytty suoritus väh. 30 minuuttia kerrallaan.

*Palauta osallistumiskorttisi kampanjan päätyttyä, viimeistään **kuitenkin 12.4.2024 mennessä**.

*Osallistujien kesken arvotaan jokaiseen kunnanosaan 1 lahjakortti urheiluliikkeeseen,
arvo 100€

Suorituskortin palautusvaihtoehdot:

*Email: liikunta@kauhava.fi

* Kauhavan liikuntapalvelut Päämajantaival 2, 62375 Ylihärmä

* Kirjastot

Nimi:	Kaikki suoritukset yhteensä kampanja-aikana:
Osoite:	
Puh.numero	
Kunnanosa:	
	Hiihto:
	Kävely:
	Muu liikunta:

Kauhavan liikuntapalvelut