

TALVILIIKUNTAKAMPANJA 9.2.-2.4.2026

Päivä:	H/K/M	Päivä:	H/K/M
9.2.		8.3.	
10.2.		9.3.	
11.2.		10.3.	
12.2.		11.3.	
13.2.		12.3.	
14.2.		13.3.	
15.2.		14.3.	
16.2.		15.3.	
17.2.		16.3.	
18.2.		17.3.	
19.2.		18.3.	
20.2.		19.3.	
21.2.		20.3.	
22.2.		21.3.	
23.2.		22.3.	
24.2.		23.3.	
25.2.		24.3.	
26.2.		25.3.	
27.2.		26.3.	
28.2.		27.3.	
1.3.		28.3.	
2.3.		29.3.	
3.3.		30.3.	
4.3.		31.3.	
5.3.		1.4.	
6.3.		2.4.	
7.3.			



***Hiihto** kehittää kestävyyskuntoa, lihasvoimaa ja liikehallintakykyä eli terveystason 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 liikuntaelinvaikeissa, laskee verenpainetta, parantaa rasva-arvoja ja auttaa painonhallinnassa.

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



TALVILIIKUNTAKAMPANJA 9.2.-2.4.26

*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 10.4.2026 mennessä.

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

Suorituskortin palautusvaihtoehdot:

*Email: liikunta@kauhava.fi

* Kauhavan liikuntapalvelut Päämajantaival 2, 62375 Ylihärmä

* Kirjastot

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

Kauhavan liikuntapalvelut