KUNTOLIIKUNTA-

KAMPANJA



15.2 – 31.3.2021

Nimi:

puh:

ikä:

**KUNTOLIIKUNTA- KAMPANJA**

**15.2. – 31.3.2021**

**Keski-Karjalan kunnat yhteistyössä Koti-Karjala -lehden kanssa järjestävät kuntalaisille kuntoliikuntakampanjan 15.2. – 31.3.2021.**

**Helmi-maaliskuun kampanjassa kuntoillaan. Merkitse suorituskerrat viereiseen kalenteriin, ruudukkoon viikkojen ja päivien mukaan.**

**Tässä teille kuntokalenteri, jonka voitte palauttaa kuntien kunnanvirastojen postilaatikkoon 9.4 mennessä tai tekstiviestillä/sähköpostilla esim. ottamalla kuvan täytetystä liikuntakalenterista ja lähettämällä sen seuraavasti:**

* **Kitee: 040 105 1189 /** **tapio.niskanen@kitee.fi**
* **Rääkkylä: 040 105 3103 /** **jyrki.kymalainen@raakkyla.fi**
* **Tohmajärvi: 040 105 4118 /** **arja.pirhonen@tohmajarvi.fi**

**Kaikkien kalenterin palauttaneiden kesken arvotaan kuntakohtaisia palkintoja.**

**Merkitse seuraavasti:**

**HI: hiihto**

**KÄ: Kävely/lenkkeily**

**VE: Vesiliikunta**

**KU: Kuntosali**

**HYÖ: Hyötyliikunta (lumityöt tmv.)**

**MUU: Merkitse itse oma lajisi.**

**Merkintään oikeuttaa vähintään 30 min yhtä kestoinen liikuntasuoritus kerrallaan, jolloin hengästyy ja tulee hiki. Pyri liikkumaan vähintään 3 krt/viikossa, jotta saat kuntoilusta terveysvaikutuksia.**

**Liikunnallisin terveisin**

**Kiteen kaupunki, Rääkkylän kunta ja Tohmajärven kunta**

**Nimi:**

**Puh: Ikä:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **vko** | **ma** | **ti** | **ke**  | **to** | **pe** | **la** | **su** |
| **vk 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **vk 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **vk 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **vk 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **vk 11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **vk 12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **vk 13** |  |  |  |  |  |  |  |

**Yli 30 min. kuntoilukerrat yhteensä \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_pv**