

KUNTOLIIKUNTA- KAMPANJA



15.2 – 31.3.2021

Nimi:

puh:

ikä:

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

Helmi-maaliskuun kampanjan kuntoillaan ja merkitään ne viereiseen kalenteriin. Merkitse kuntoliikunnan suorituskerrat 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 kuukausittain 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 kestoisen 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

KUNTOLIIKUNTA- KAMPANJA 15.2. – 31.3.2021

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

