

ASIKKALA
SUOMEN
LIIKKUVIN
KUNTA

LIIKUNTAKAMPANJA

2019 Suorituskortti



kuvat:
Outdoors Finland

Asikkala 1.1. - 31.12.2019

NIMI:

VKO	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	YHT.
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
1/2 vuotta yhteensä								

Kävely = **KÄ**, Juoksu = **JU**, Pyöräily = **PY**, Pallopelit = **PA**, Hiihto = **HI**,
Kuntosali = **KU**, Sauvakävely = **SKÄ**, Uinti = **UI**, Tanssi = **TA**

VKO	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	YHT.
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								
1/2 vuotta yhteensä								
Koko vuosi yhteensä								

Voimistelu = **VO**, Vesivoimistelu = **VV**
Jokin muu, mikä _____

Aseta itsellesi sopiva haaste vuodelle 2019



Kultataso

= 300+ liikuntasuoritusta vuoden aikana



Hopeataso

= 200+ liikuntasuoritusta vuoden aikana



Pronssitaso

= 100+ liikuntasuoritusta vuoden aikana

Suuritukseksi lasketaan vähintään 30 minuutin yhtäjaksoinen liikunta. Liikuntasuorituksia voit merkitä vain yhden per päivä.



VKO	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	YHT.
1		KA		PA			PY	3

- Kampanjan starttitapahtuma pe 11.1.2019**
 - Maksuton kehonkoostumusmittaus liikuntahallilla
 - Aurinkovuoren laavun valopolku
- Päätöstapahtuma mittauksineen tammikuussa 2020**
- Kaikki vähintään 100 liikuntasuoritusta vuoden aikana saavuttaneet palkitaan.**
 - Palauta suorituskorttisi päätöstapahtumassa tai tammikuun 2020 aikana liikuntapalveluiden toimistoon, Asikkalantie 14.

**Mittauta
vuoden
kehitys!**

Terveysliikunnan suositus 18 - 64-vuotiaille (UKK-instituutti):

Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin **2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 minuuttia rasittavasti**. Kohenna lihaskuntoa ja kehitä liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa.

**Liikkumaan siis,
iästä viisi!**



Asikkala

LIIKUNTAPALVELUT