



## LIIKUNTAPUHELIN

Onko tänään ideat vähissä?

Soita liikuntapuhelimeen!

Täältä saat neuvoja ja ideoita; liikuntavinkin itsellesi tai lapsille/perheelle tekemistä.

Puhelinpalvelun avulla saat neuvoa juuri oman toimintakykysi ja toiveittesi mukaan

## YHTEYSTIEDOT

PUHELIN:  
040 -150 5233  
ark. 10 - 14

Liikuntapuhelimeen vastaa liikunta- ja nuorisosihteerini Minna Vilppola

# LIIKUNTAVINKIT

Ideoita viikolle 21

## PLOGGING

Plogging on tehokas yhdistelmä juoksua ja luonnon siistimistä. Ploggingista voidaan myös puhua nimellä ROSKAJUOKSU.

Plogging-lenkillä siis juostaan ja kerätään samalla reitin varrelta roskaa. Plogging lisää juoksulenkin oheen paljon luonnollisia lihaskuntoliikkeitä, kun juoksun lomassa roskien poimiminen tuottaa erinäisiä kyykkyjä, kurotuksia ja muita liikkeitä.

Ploggaaminen on ekoteko, joka samalla kohottaa kuntoa ja tuottaa hyvää oloa. (Voit myös kävellä/pyöräillä).

**Lähde:** Suomen Latu

## LAPSET LIKKUMAAN

Koko perheen liikunnallinen muistileikki. Soile, Suski ja Veera näyttävät, miten muistileikkikin voi liikuttaa. Hauskaa tekemistä koko perheelle joko ulkona tai sisätiloissa.

<https://www.youtube.com/watch?v=vLW9kmBcIU>