



## Hyvän mielen liikuntakampanja Myö liikuttaa - ulkona!



Kampanjan tavoite on innostaa kuntalaisia lisäämään ulkona liikkumista. Kaikki liikkuminen ulkona lasketaan, työ- ja koulumatkat, kauppareissut tai vapaa-ajan askareet. Ulkona liikkuminen vaikuttaa meihin monin eri tavoin esim. fyysinen ja sosiaalinen aktiivisuus lisääntyy, mieli virkistyy ja unen laatu paranee, sekä stressi vähenee.

Ulkona liikumme huomaamattamme reippaammin, joten löydä itsellesi sopivin ja mukavin tapa liikkua. Lähde ulos nauttimaan luonnon virkistävästä ja elvyttävästä vaikutuksesta!

### Ohjeet:

- Tulosta suorituskortti kaupungin www-sivulta.
- Liikuntasuoritus merkitään korttiin rastilla tai lajilyhenteellä.
- Laske neljän viikon liikuntakerrat yhteen ja merkitse korttiin.
- Seuraa liikuntatoimen Facebook-sivuja Lappeenrannan liikuntatoimi – Myö liikuttaa ja Instagramissa lappeenrannanliikuntatoimi. Sivuillamme julkaisemme erilaisia ulkoiluvinkkejä kampanjan ajan.
- Julkaise liikuntakuvia / -videoita merkinnällä #myöliikutaaulkona. Innostavat, kekseliäät ja hauskat liikuntakuvat / -videot julkaisemme Facebook ja Instagram sivuillamme.

Haasta perheesi, ystäväsi tai työkaverisi mukaan ulkoilemaan ja nauttikaa liikkumisen riemusta, joko yhdessä tai yksin. Liikuntakampanjaan voivat osallistua kaikenikäiset kuntalaiset.

MYÖ LIIKUTAA – ULKONA!