Lappeenrannan liikuntatoimi haluaa kannustaa kuntalaisia lisäämään ulkona liikkumista. Kaikki liikkuminen lasketaan, työ- , päiväkoti- ja koulumatkat sekä kauppareissut, että vapaa-ajan askareet. Ulkona liikkuminen vaikuttaa meihin monin eri tavoin; fyysinen- ja sosiaalinen-aktiivisuus lisääntyy, mieli virkistyy sekä unen laatu paranee ja stressi vähenee.



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

**Ohjeet:**

- Seuraa meitä Facebookissa Lappeenrannan liikuntatoimi –Myö liikutaa ja Instagramissa lappeenrannanliikuntatoimi. Kerromme sinulle kampanjan ajan erilaisia ulkoliikuntavinkkejä.
- Julkaise kuvia/videoita liikkumisestasi merkinnällä #myöliikutaaulkona. Innostavat, kekseliäät ja hauskat liikuntakuvat/videot julkaisemme Facebook ja Instagram sivuillamme.
- Merkitse kuukauden liikuntakerrat kalenteriin ja näet miten aktiivinen olet.

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

**Kuukauden liikuntakerrat merkitään kalenteriin rastilla tai käyttämällä lajilyhenteitä**

- kävely (KÄ)
- pyöräily (PY)
- kuntoportaat (KP)
- lähiliikuntapaikat (LL)
- frisbeegolf (FG)
- leikkipuisto (LP)
- pihapelit ja leikit (PP)
- muu ulkoliikunta (ML)

| vko | ma | ti | ke | to | pe | la | su |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | |

Lisätietoja: www.lappeenranta.fi -> kulttuuri ja liikunta -> ohjattu liikunta -> myö liikutaa ulkona