

Liikuntaneuvonnan kuukausikirje

Marraskuu 2025

5 helppoa (ja aivan verratonta) tapaa lisätä liikuntaa omaan arkeesi + marraskuun lopun minihaaste - oletko mukana?

Arkiliikunta ei välttämättä vaadi sen kummempia aikatauluja tai varusteita – vaan ripauksen luovuutta ja kokeiluhenkeä!

Kun ajattelet liikkumista uudella tavalla, mahdollisuuksia löytyy yllättävistäkin hetkistä. Oletko valmis kokeilemaan jotain näistä?

1. Kävelypalaveri töissä, luurilenkki tai kävelytreffit ystävän kanssa tai lähde pieni iltakävely perheen kanssa vaikkapa otsalampun valossa.
2. Vie roskat tai hae posti kiertotietä – lisää päivääsi askeleita valitsemalla pidempi reitti sen tavanomaisen sijaan. Huomaa, että viisi lisäminuuttia päivässä tekee jo puoli tuntia viikossa!
3. Valitse portaat hissin sijaan – pieni valinta, iso vaikutus.
4. Parkkeeraa tarkoituksella kauemmaksi – montako lisähengitystä raitista ulkoilmaa sait tällä valinnalla?
5. Tanssi lempibiisiesi tahtiin kotona – hauskaa ja inspiroivaa liikettä ilman varusteita!



Marraskuun lopun minihaaste

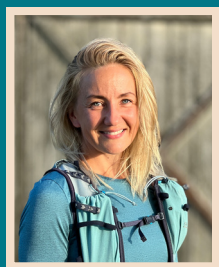
Nappaa kiinni marraskuun lopun minihaasteesta ja liiku vähintään 15 minuuttia JOKA PÄIVÄ marraskuun loppuun saakka!

Liike voi olla mitä tahansa: kävelyä, venyttelyä, tanssia, lumitöitä tai vaikka leikkimistä lasten tai lemmikin kanssa. Tärkeintä on liike – ei suoritus.

Oletko mukana?

Haasta mukaan myös kaverisi, kollegasi tai perheenjäsenesi!

Pienillä askelilla kohti parempaa oloa – vielä muutama marraskuun päivä kerrallaan.



Charlotte Rautio

Liikuntainnostaja

040 5878 199

charlotte.rautio@kronoby.fi



KRONOBY KOMMUN
KRUUNUPYYN KUNTA