
























Ta med familjen och gå ut i skogen på picknick 	 	Ha en brottningsmatch med en förälder 	Häng med armarna i något så länge du orkar 	Gå 5 varv i en motionstrappa 
Gå en av kommunens penkkilenkki och gör uppgifterna 	Ha en skärmfri dag och samlar rörelse under dagen 	Sparka fotboll med kompisar 	Gör en rörelseaktivitet du aldrig testat tidigare 	 
Stå på händer så länge du kan mot en vägg 	Hjälp en pensionär med en syssla, t.ex. räfsa, plocka ved, tvätta fönster 	Hitta på en hinderbana och genomför den 	Cykla en sträcka på en av kommunens cykelleder 	Stå på ett ben medan du borstar tänderna 
Spring en så lång sträcka du orkar 	Studsas på stället i en minut 	 	Åk till simhallen och simma 	Hitta på koreografi till en låt med en kompis 

Namn:

Tfn/e-post:
























Motionskampanj

6-17 åringar



- Kryssa eller måla en smiley när du gjort en uppgift. Du kan göra samma uppgift max två gånger
- Du är med i utlottningen om presentkort till bowlinghallen i Kronoby när du samlat 30 kryss
- Kampanjen pågår 13.4-31.5.2026, inlämna ditt motionskort senast 7.6 till biblioteket, lådan vid kommungårdens info eller genom att tagga @kronobykruunupyy via instagram



Lähde perheen kanssa metsään eväretkelle 	 	Paini vanhemman kanssa 	Roiku käsiesi varassa niin kauan kuin jaksat 	Tee 5 kierrosta kuntoportaissa 
Kierrä yksi kunnan penkkilenkeistä ja tee lenkin tehtävät 	Pidä näytötön päivä ja liiku päivän aikana 	Pelaa jalkapalloa ystävien kanssa 	Tee liikuntaa, jota et ole koskaan kokeillut 	 
Seiso käsilläsi seinää vasten niin kauan kuin jaksat 	Auta eläkeläistä arkitöissä, esim. haravointi, ikkunoiden pesu 	Keksi esterata ja testaa se 	Pyöräile pätkä kunnan pyöräilyreitillä 	Seiso yhdellä jalalla samalla kun peset hampaitasi 
Juokse niin pitkän matkan kuin jaksat 	Pompi paikallasi hetken 	 	Käy uimahallissa uimassa 	Keksi ystäväsi kanssa koreografia johonkin lauluun 

Nimi:

Puh/s-posti:

Liikuntakampanja

6-17 -vuotiaille



Ruksaa tai värjää hymynaama kun olet tehnyt tehtävän. Voit tehdä saman tehtävän enintään kaksi kertaa

- Olet mukana lahjakortin arvonnassa kun olet saanut 30 ruksia. Lahjakortti on Kruunupyyn keilahalliin



- Kampanja on käynnissä 13.4-31.5.2026, jätä liikuntakorttisi viimeistään 7.6 kirjastoon, laatikkoon kunnantalon infossa tai instagram-postauksella lisäämällä @kronobykruunupy

