

# LIIKUNTAKAMPANJA PULS & PEP

1. lokakuuta – 31. lokakuuta

*kaikille ala-asteen oppilaille*

**Nimi:**

**Syntymäaika:**

**Vanhemman nimi:**

**Vanhemman puhelin:**

- Tavoite: 60 minuuttia liikuntaa päivässä.
- Täytä liikunnan kesto minuutteina. Se voi olla kävely tai pyöräily kouluun tai kaverin luo, puissa kiipeily, hyppynarun hyppely, jalkapallon pelaaminen, pyöräretki, luonnonparkour tai muu aktiviteetti. Ota mukaan äiti tai isä.
- Kaikkien kampanjaan osallistuneiden kesken arvotaan palkintoja, esimerkiksi lahjakortti PowerParkiin, lippu laskettelurinteeseen, elokuvalippu jne.
- Kick off 1.10 klo 18 Maxmon urheilukentällä yhdessä Folkhälsanin kanssa, joka samanaikaisesti käynnistää liikuntakampanjansa Hälsostegen.



# Lokakuu

Täytä päivittäin liikuntasi minuutit.

## Vinkkejä aktiviteetteihin



Salibandy, **Maxmo urheilukeskus**  
s. 2017-2019 keskiviikko klo. 17.30-18.30  
s. 2015-2016 torstai klo. 18-19.15  
s. 2012-2014 keskiviikko klo. 18.30-20



Välinevoimistelu 9-12-vuotiaille  
Klo. 18.30-19.30 **Koskebyn koulu** 4 € / kerta



Välinevoimistelu 6-9-vuotiaille  
klo. 18.30-19.30 **Tegengrenskola** 4 € / kerta



Välinevoimistelu **Oravaisin koulussa**  
luokat 1-3 klo. 10.30-11.30  
luokat 4-6 klo. 11.30-12.30



Vörå IF hiihtokoulutus klo. 18:30 **Vöyrin Hiihtokeskus**

Lokakuun kokonaisminuuttimäärä:

| Maanantai                                                                              | Tiistai                                                                                                                                                                            | Keskiviikko                                                                                 | Torstai                                                                                            | Perjantai                                                                                          | Lauantai                                                                                    | Sunnuntai |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                        |                                                                                                                                                                                    | 1<br>    | 2<br>           | 3<br>           | 4<br>    | 5         |
| 6<br> | 7<br><br>      | 8<br>    | 9<br>           | 10<br>          | 11<br>   | 12        |
| 13                                                                                     | 14                                                                                                                                                                                 | 15<br>   | 16 Syysloma<br> | 17 Syysloma<br> | 18<br>   | 19        |
| 20                                                                                     | 21<br><br> | 22<br> | 23<br>        | 24<br>        | 25<br> | 26        |
| 27                                                                                     | 28<br><br> | 29<br> | 30<br>        | 31<br>        |                                                                                             |           |