

100 taukoliikuntaa



Nimi:

Työyksikkö:



PÄIJÄT-HÄMEEN
hyvinvointiyhtymä

100 taukoliikuntaa



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

100 taukoliikuntaa kampanjan tavoitteena on nimensä mukana kerätä täyteen 100 taukoliikuntaa. Taukoliikunnaksi lasketaan kaikki **yli 2 minuuttia** kestävät tietoisesti tehdyt liikkumishetket yksin tai yhdessä. Voit valinnaisesti tehdä myös rentoutusharjoituksen.

Merkkaa korttiin rasti aina kun olet tehnyt taukoliikunnan tai rentoutusharjoituksen. Tee vaikka yksi taukoliikunta aamupäivällä ja yksi iltapäivällä.

Kampanja-aika:

1.2.2020 – 30.4.2020

Tsemppiä kampanjaan!



PÄIJÄT-HÄMEEN
hyvinvointiyhtymä