

## Lihassoimin treeneihin -kampanjaviikko 5.-11.5.2025

**Keski-Suomen Liikunta haastaa kaikki keskisuomalaiset urheiluseurat mukaan Lihassoimin treeneihin -kampanjaviikkoon. Ideana on saada kaikki seurojen jäsenet liikkumaan lihassoimin seuran harjoituksiin, kilpailuihin tai peleihin.**

Keski-Suomen Liikunta palkitsee jäsenseuransa, jonka jäsenet liikkuvat eniten kilometrejä lihassoimin kampanjaviikon aikana. Kilometrimäärä suhteutetaan seuran vuoden 2024 jäsenmäärään. Seuran tulee lisäksi kertoa kampanjasta viikon aikana positiivisesti ja toistuvasti Instagramissa ja käyttää tunteita **#ksliikkuu** ja **#lihassoimintreeneihin**. Palkittu seura ja kampanjaan osallistuneiden seurojen nimet sekä kaikkien seurojen yhteenlaskettu kilometrimäärä julkaistaan maanantaina 19.5.

### Näin seuranne voi osallistua Lihassoimin treeneihin -kampanjaan:

- Tiedottaa kampanjasta seurassanne.
  - Kannustakaa kaikkia seuran jäseniä kulkemaan treenimatkat lihassoimin. Kulkea voi kävellen, juosten, pyöräillen tai vaikka rullaluistellen.
  - Lihassoimin kuljettujen treenimatkojen keräämisestä voi myös seuran sisällä tehdä leikkimielisen kilpailun ja palkita aktiivisimman harrastajan/joukkueen/ryhmän.
  - Keski-Suomen Liikunta palkitsee eniten kilometrejä keränneen seuran.
  - Seuran yhteenlaskettu kilometrimäärä tulee ilmoittaa Keski-Suomen Liikunnalle **15.5. mennessä** lomakkeella osoitteessa <https://www.kesli.fi/seuratoiminta/>
- Keski-Suomen Liikunta palkitsee myös kampanjan parhaan Instagram-julkaisun.

### Urheilijoille suunnattu viesti

Tiesitkö, että hyväksi urheilijaksi kasvetaan urheilemalla ja liikkumalla paljon - joka päivä! Tunteja kertyy yhteisistä ohjatuista harjoituksista, kilpailuista ja peleistä, mutta ajallisesti suurin merkitys on arkiaktiivisuudella, hyötyliikunnalla, omatoimisella harjoittelulla ja liikkumisella paikasta toiseen lihassoimin.

Viikolla 19 keskisuomalaiset seurat kilpailevat keskenään siitä, minkä seuran jäsenet liikkuvat lihassoimin eniten kilometrejä viikon aikana. Muista siis ilmoittaa seurasi edustajalle, kuinka monta kilometriä olet viikon aikana liikkunut lihassoimin treeneihin, kilpailuihin tai peleihin. Mennään treeneihin pyörällä, juosten, kävellen tai vaikka rullaluistellen!

### Keski-Suomi liikkuu -agenda

*Keski-Suomi on liikuntamaakunta, mutta jopa 75 prosenttia keskisuomalaisista liikkuu liian vähän ja jopa 80 prosenttia on liikaa paikallaan päivittäin. Keskisuomalaisten vähäiseen liikkumiseen, liialliseen paikallaanolon ja eri ikäryhmien fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen on vastattu Keski-Suomi liikkuu 2030 -agendalla, joka on sateenvarjo yhteisine tavoitteineen kuntien, yritysten ja muiden organisaatioiden omille liikkumishjelmille ja toimenpiteille. Agendan tavoitteena on keskisuomalaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen 15 prosentilla vuoteen 2030 mennessä.*

Lisätietoa:

Keski-Suomen Liikunta ry  
seurakehittäjä Laura Härkönen  
[laura.harkonen@kesli.fi](mailto:laura.harkonen@kesli.fi)

Keski-Suomi liikkuu agenda: [www.kesli.fi/ksliikkuu](http://www.kesli.fi/ksliikkuu)