

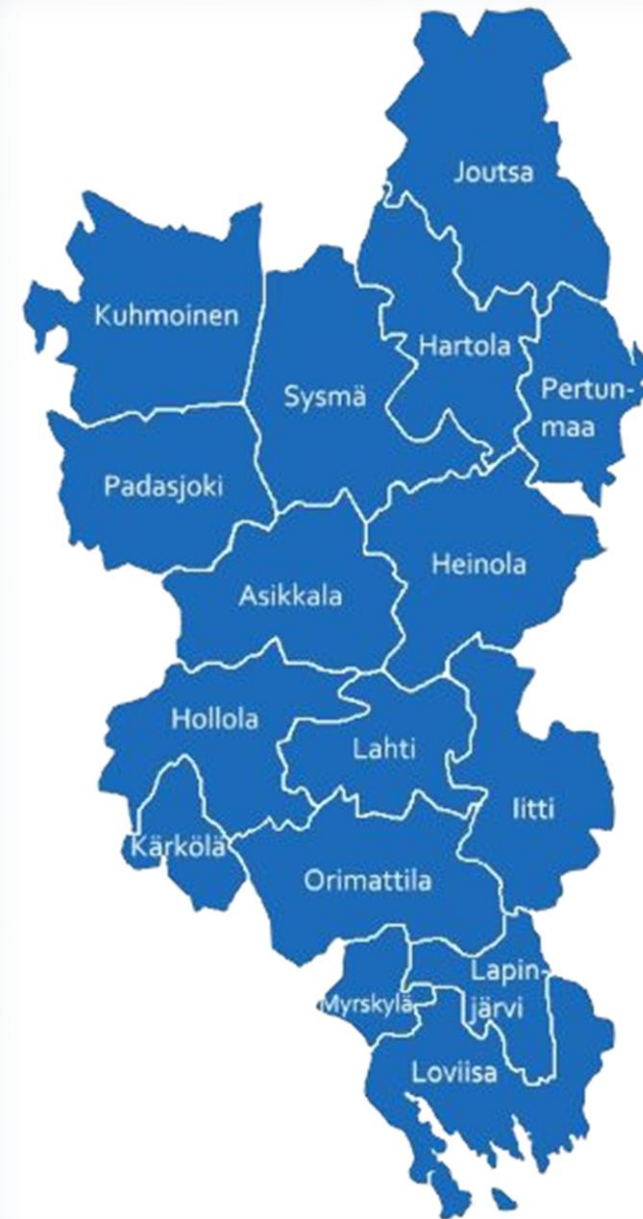


Liikunta osana aktiivista arkea

Krista Pöllänen



- Liikunnan aluejärjestö
- Liikunnan, urheilun ja hyvinvoinnin edistäjä
- Yli 200 yhdistys- ja kuntajäsentä
- Ydintavoitteena liikkeen lisääminen alueella sekä urheiluseurojen tukeminen
- Toimipiste Lahden Urheilukeskuksessa



Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



Kuvio 2. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.

REIPASTA
JA RASITTAVAA
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan
lapsen ja nuoren liikunnissuositus

PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkä-
kestoista paikallaanoloa.

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt
viikossa

VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteruus.

3 krt
viikossa

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-
harrastuksia arjen liikkumisella.

PALAUDU PÄIVÄSTÄ

Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa
jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ

– askel kerrallaan



Liikuntasuosituskombo – reipasta, rasittavaa ja virkistävän kevyttä koko keholle, päivittäin hyvää oloa touhuillen ja palauttelua nukkuen

"Joka päivä käytän ainakin 1½ tuntia reippaaseen liikuntaan ulkoilmassa."

"Ihminen istuu itselleen sairautta ja juoksee terveyttä."

Artturi Salokannel ja
Severi Savonen 1940.





PHLU:n **Joulumaa**

Keskiviikkona 1.12.2021 klo 17-19.30

Lahden Urheilukeskuksessa

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry järjestää yhdessä kumppanien kanssa liikunnallisen joulunavaustapahtuman Lahden Urheilukeskuksen maastossa.

Joulupukki tonttuineen on rakentanut joulupolun, joka alkaa hiihtosillan edustalta. Polun varrella urheiluseurat, yhdistykset ja muut toimijat välittävät iloisen tervehdyksensä.

Joulumaa on yhdessäoloa ja tuikkujen valoa sekä lämmintä tunnelmaa. Tulkaa niin pienet kuin isotkin yhdessä ulkoilemaan ja hakemaan iloista joulumieltä.

Tapahtuma on maksuton. Tervetuloa!





Joulumieltä yhdessä rakentavat: FC Reipas, Harjulan Setlementti, Hiihtomuseo/Lahden museot, Lahden Englanninkielinen Leikkikoulu, Lahden ensi- ja turvakoti ry, Lahden Hiihtoseura/ampumahiihto, Lahden Hiihtoseura/maastohiihto, Lahden kaupunki sivistyksen palvelualue liikuntapalvelut-yksikkö ja varhaiskasvatus, Lahden Seurakuntayhtymän varhaiskasvatus, Lahden Suunnistajat -37, Lahden VPK, lahtelaiset Lionsklubit, Lahti Basketball Juniorit, Lahti Ringette, LASB, LCS Panthers, Liikenneturva, Liikuntakeskus Pajulahti, Messilä Golf, Pelicans SB, SUPER teatteri, Touhula varhaiskasvatus, Villähteen Willi - tanssia, liikuntaa, muskaria lapsille ja perheille



Krista Pöllänen

Lasten ja nuorten liikunnan
aluekehittäjä

050 543 5934

krista.pollanen@phlu.fi

Lahden Urheilukeskus

Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti

www.phlu.fi

 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu

 phlu_aluejarjesto

 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu

Kiitos!

