

SITTENIENKO KATUIS?



LIIKE FREESAA!



* TIESITKÖ...

...että liikkuminen tutkitustikin kirkastaa ajatusta ja edistää oppimista? Jo lyhyilläkin liikkumishetkillä on positiivisia vaikutuksia tarkkaavaisuuteen, vireystilaan ja prosessointinopeuteen (Haverkamp ym. 2020).

LISÄÄ LIKETTÄ

Liikunnan aluejärjestöt

liikunnanaluejarjestot.fi