# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

# Sinun tapasi liikkua?

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



LAISKUUS

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# APEA MIELIALA, VÄSYMYS

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# MOTIVAATION PUUTE

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# JÄNNITTÄMINEN

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# RAHAN PUUTE

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# EPÄONNISTUMINEN

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# LIIKUNNAN TUOMA HUONO OLO

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# EI OLE KIVAA

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# HÄVIÄMINEN

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# HUONOT MUISTOT KOULULIIKUNNASTA

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# KAVERIT

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# LUONTO

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# HYVÄ OLO

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# STRESSIN VÄHENEMINEN

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# TERVEYS

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# HAUSKUUS

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# ELÄMÄNTAPA

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL




# VOITTAMINEN

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# ONNISTUMINEN

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL



# ITSENSÄ YLITTÄMINEN

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

# Liikkuminen parantaa terveyttäni

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

# Liikkuminen parantaa mielialaani

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

# NAUTIN LIIKKUMISESTA

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

SAAN LIIK-
KUMISESTA
LISÄÄ VIRTAA

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

# Liikkuminen parantaa kuntoani

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

# Liikkuminen helpottaa stressiäni

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

# LUONNOSSA LIIKKUESSA UNOHDAN ARJEN HUOLET

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

Liikun,
jotta
näyttäisin
paremmalta

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

Liikun,
jotta lihak-
seni pysyvät
kunnossa

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

ARJESSA LIIK-
KUMINEN
EDISTÄÄ HY-
VINVOINTIANI

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

# Istumista tauottamalla ehkäisen lihasjumeja

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

# Liikkuminen parantaa keskittymis-kykyäni ja oppimistani

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

# Liikkuessa huomaan mukavia asioita ympäristöstäni

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

# Liikkuminen kavereiden kanssa saa minut iloiseksi

# NOVA²

*Sinunlaistasi liikuntaa*



# LIIKKUMISEN KORTIT

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

POPLi
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

ODL

NUKUN
PAREMMIN
KUN LIIKUN