

# Livo liikkuvaksi -kampanja!

*Oletko huolestunut terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi?*

*Olisitko kiinnostunut liikkumaan enemmän, mutta innostusta ei ole tarpeeksi?*

*Nouseeko paino ja paine ja jotain niillekin pitäisi tehdä?*

*Tuleeko poltettua liikaa ja saunakaljojakin saisi vähentää...*

**Mitä jos kokeiltaisii innostua terveydestämme ja hyvinvoinnistamme porukalla pitkäntähtäimen suunnitelmalla!**

Toinen kuntokorttikampanja on loppunut 4.12.2016. Kuntokortit pyydetään palauttamaan Livon koululle 15.12.2016 mennessä, jolloin ne osallistuvat arvontaan. Mielenkiintoista nähdä, että miten toinen kampanjamme on liikuttanut ihmisiä. Toivottavasti kovasti!

Kolmas kuntokorttikampanja alkaa saman tien eli 5.12. alkaen. Nyt koittaakin viimeinen ponnistus kuntokorttikampanjassamme. Sen jälkeen katsotaan, että onko kunnossa tulut kohennuksia. Tärkeää olisi myös, että liikunnasta olisi tullut tässä vuoden aikana tapa ja paheitakin olisi jäänyt vähemmälle. Viimeisen kampanjan jälkeen huhtikuussa arvomme jälleen perinteisesti palkintoja korttien hyväksyttävästi palauttaneiden kesken.

Nyt syksyn aikana tiistain ja perjantain jumpat ovat jatkuneet totuttuun tapaan. Ne myös tulevat jatkumaan taas keväällä. Syksyksi saimme myös hankittua kaksi mielenkiintoista luentoa. Myös keväälle luennoista ottaisimme hyviä aihe-ehdotuksia vastaan. Todennäköisesti myös saamme ensi keväälle uuden liikunnallisen ”innovaation” kokeiltavaksi... Sitä kannattaa odottaa innolla.

**Mukavaa joulunaikaa kaikille!**

Menossa mukana,



Pudasjärven kaupunki  
Liikuntapalvelut



Livokas ry