Kuopion seudun senioriopettajat / liikuntahaaste kesäkuu-syyskuu 2025

Nimi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Puhelin\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Merkitse ruksi päivän ja liikuntalajin kohdalle, mikäli olet harrastanut ko. liikuntalajia **vähintään 30 minuuttia sinä päivänä.** Kysymys ei ole kilpailusta, vaan oman liikuntasi seuraamisesta!

**Kuukausi**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(kirjoita itse)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   **pvm** | **Hyötyliikunta (esim. Halonhakkuu, Puutarha- ja pihatyöt…)** | **Aerobinen liikunta esim. juoksu, kävely, uinti soutu, pyöräily jne...** | **Voimaharjoittelu (kuntosali, omat puntit, kehonpainoharjoittelu tms)** | **Venyttely, voimistelu, tasapainoharjoittelu, jooga** |
| 1 |    |    |    |    |
| 2 |    |    |    |    |
| 3 |    |    |    |    |
| 4 |    |    |    |    |
| 5 |    |    |    |    |
| 6 |    |    |    |    |
| 7 |    |    |    |    |
| 8 |    |    |    |    |
| 9 |    |    |    |    |
| 10 |    |    |    |    |
| 11 |    |    |    |    |
| 12 |    |    |    |    |
| 13 |    |    |    |    |
| 14 |    |    |    |    |
| 15 |    |    |    |    |
| 16 |    |    |    |    |
| 17 |    |    |    |    |
| 18 |    |    |    |    |
| 19 |    |    |    |    |
| 20 |    |    |    |    |
| 21 |    |    |    |    |
| 22 |    |    |    |    |
| 23 |    |    |    |    |
| 24 |    |    |    |    |
| 25 |    |    |    |    |
| 26 |    |    |    |    |
| 27 |    |    |    |    |
| 28 |    |    |    |    |
| 29 |    |    |    |    |
| 30 |    |    |    |    |
| 31 |    |    |    |    |

Palauta tämä kuntokortti (liitetiedostona, skannattuna, valokuvattuna tai tulostettuna) nimelläsi varustettuna ja suorittamasi harjoitteet ruksittuna **06.10.2025 mennessä osoitteella jtrkarhunen@gmail.com** (tai Jouko Karhunen, Hermanninaukio 7B 23, 70100 KUOPIO) niin osallistut palkintojen arvontaan

**Voit siis palauttaa useammankin kuukauden kuukausiseurantasi ja osallistua niillä jokaisella erikseen arvontaan!**