

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 punnit, 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!**