

# LIIKUNTAKORTTI

## Haapaveden Reuma ja Tules ry

	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
Tammi																															
Helmi																															
Maalis																															
Huhti																															
Touko																															

HI=hiihto HY=hyötyliikunta J=jumppa K=kävely SK=sauvakävely KS=kuntosali LP=lumi/puutarhatyöt P=pyöräily R=retkeily T=Tanssi U=uinti  
VJ=vesijumppa M=muu

Liikunta voi koostua monesta liikuntahetkestä päivässä. Taulukkoon voi merkitä kaksi eri liikuntamuotoa päivää kohti. Merkintään oikeuttaa 15 minuutin yhtäjaksoinen suoritus. Merkitse liikuntaa vastaava kirjain/kirjaimet ruutuun.

Kortin täyttäneiden ja palauttaneiden kesken arvotaan palkintoja.

Tietoa liikunnasta ja ohjeita: <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/tule-mukaan-osallistu/liikunta>

Nimi \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_ Osoite \_\_\_\_\_