Luontoympäristöt houkuttelevat viettämään aikaa ulkona ja tarjoavat terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Epätasaisessa maastossa kulkiessa tasapaino kehittyy ja askelia tulee huomaamatta. Lyhytkin happihyppely tauottaa paikallaanoloa.

Mikä saa sinut lähtemään luontoon? Etsi ne paikat ja reitit luonnosta, joissa koet viihtyväsi ja liikuntamuodot, joista pidät.

Kirjaa luontoliikuntahetkesi passiin ja palauta se Sydänyhdistyksellesi tai Varsinais-Suomen Sydänpiirin toimistolle 29.4.2021 mennessä. Arvomme tuotepalkintoja passin palauttaneiden kesken 10.5.2021.

Varsinais-Suomen Sydänpiirin, Turun amk:n ja Metsähallituksen Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen 2019-2020 -hankkeessa kehitetään luontoliikuntaohjelmaa sydänyhdistyksille ja tavoitteena on lisätä osallistuneiden liikunnallista elämäntapaa sekä parantaa hyvinvointia.

Hanke on saanut rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

VARSINAIS-SUOMEN SYDÄNPIIRI RY

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

METSÄHALLITUS

Luontoliikuntapassi

Lähde liikkumaan luontoon, jokainen askel merkitsee

sydän tekee hyvää

Nimi: _____

Puh: _____

S-posti: _____

Sydänyhdistys:

_____

Tietojani saa käyttää anonyymisti tutkimuskäytössä: kyllä ____ ei ____

Kirjaa luontoliikuntahetkesi kalenteriin

KÄ kävely
RE retkeily
SK sauvakävely
PK porraskävely
JU juoksu tai hölkkä
PY pyöräily
HL hyötyliikunta
MA marjastus, sienestys
LT luonnon tarkkailu
MF mindfulness
JO jooga tai venyttely
LV lihasvoimaharjoittelu
UI uinti
VJ vesijumppa
VE veneily (soutu, melonta)
KA kalastus
UP ulkopelit
SU suunnistus
VK valokuvaus
TL talviliikunta
Muu, mikä?

_____

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
vko1							
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							

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							