

Syksyn Kuntoviikot 10 vuotta 28.8. - 10.10.2010



Y - ka - ko - ne.



Ei, ei, ei. Kerran saa meneen.



Tää o helppo.



Syksyn Kuntoviikkojen aikana järjestetään eri puolilla Suomea noin 300 erilaista kuntoliikunnan tapahtumaa.



No kyllä tulee hyvä mieli. Mä oon paljon virkeempi silloin kun mä liikun säännöllisesti ja nukun paremmin.



Jos meinaa töissänsä jaksaa ja olla läsnä, niin pitää olla fyysisesti aika hyvässä kunnossa.



Arkiliikuntaa vähän lisää ja vähemmän suorittamista.



Luonnollisesti luonnossa



Juhlavuoden teemana on "Liiku luonnollisesti".



Juhlavuoden valtakunnallinen päätapahtuma järjestetään Porissa 12. syyskuuta.



Tule sinäkin mukaan kuntoviikoille!

Syksyn Kuntoviikot

www.tul.fi

Rooleissa Heikki Hela Ann Selin