



K K I

Kunnossa Kaiken Ikää
LÖYDÄ oma tapasi liikkua!

Hei Me Liikutaan!

kuntoliikunta-hanke yli 40 vuotiaille

omaksu liikunnallinen
elämäntapa
tee se
sinulle sopivalla
tavalla!

HANKE

- aktivoi säännöllisen liikunnan pariin
- auttaa perustamaan liikuntaryhmiä
- tukee liikuntaryhmiä ohjaustoiminnalla
- järjestää avoimia liikunnallisia tapahtumia
- pitää infotilaisuuksia terveystiikunnasta

TULe liikuntaryhmän jäseneksi



Pääkohderyhmä

Yli 40-vuotiaat, jotka kaipaavat liikuntaneuvontaa, liikuntavinkkejä, välinetietoa, ravinto- ja terveystietoa sekä toiminnallista yhdessäoloa.

TUL:n Lapin piiri ry

Nahkurinkatu 1.

94100 KEMI

puh/fax. (016)221903, 0500 316904

tul@kemi.fi

www.tul-lappi.com