

TALVILIIKKUJA SUORITUSKORTTI

TALVILIIKKUJA • HAASTEYÖRÄILY • SYYSLIIKKUJA

LIKKUEN läpi vuoden

Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi ajalta 10.1.–31.3.2023, seuraavilla liikkumistavoilla:

hiihto = H, kävely = K, sauvakävely = SK, juoksu = J, lumikenkäily = LK, potkukelkkailu = PK, luistelu = L, retkiluistelu = RL, pyöräily = P, maastopyöräily = MP tai soveltava liikunta = SL

Tarkempia tietoja www.liiku.fi/talviliikkuja

esim.

12
km / H



	vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	km yht.
TAMMIKUU	2	/	/	/	/	/	/	/	
	3	/	/	/	/	/	/	/	
	4	/	/	/	/	/	/	/	
HELMIKUU	5	/	/	/	/	/	/	/	
	6	/	/	/	/	/	/	/	
	7	/	/	/	/	/	/	/	
	8	/	/	/	/	/	/	/	
	9	/	/	/	/	/	/	/	
MAALISKUU	10	/	/	/	/	/	/	/	
	11	/	/	/	/	/	/	/	
	12	/	/	/	/	/	/	/	
	13	/	/	/	/	/	/	/	kaikki yhteensä:

Nimi _____

Osoite _____

Sähköposti _____

Puhelin _____

Työpaikka _____ Kylä _____