

Minä LIIKKUJANA

PVM ____ / ____ / ____

NIMI:

IKÄ:

J A T K A L A U S E I T A

- ☒ LIIKKUJANA OLEN _____.
- ☐ LIIKUN MIELUITEN _____ KANSSA.
- ☒ YMPÄRISTÖ, JOSSA LIIKUN MIELUITEN, ON _____.
- ☐ _____ MOTIVOI MINUA LIIKKUMAAN.
- ☒ _____ ESTÄÄ MINUA LIIKKUMASTA.
- ☐ TUNNE, JONKA HALUAISIN TUNTEA LIIKUNNAN JÄLKEEN, ON _____.
- ☒ KUN TAAS TUNNE, JONKA YLEENSÄ TUNNEN LIIKUNNAN JÄLKEEN ON _____.
- ☐ ARJEN HYÖTYLIIKUNNASTA ITSELLENI LUONTEVINTA ON _____.

T Ä M Ä V A I T U O

OHJATTU LIIKUNTA / OMATOIMINEN LIIKUNTA

RAUHALLINEN LIIKUNTA / KOVA HIKITREENI

NOPEUS / KESTÄVYYS

MUSIIKIN SOIDESSA / HILJAISUUDESSA KESKITTYEN

UUDEN KOKEILU / VANHAT TUTUT JUTUT

SISÄTILOISSA / ULKONA SÄÄLLÄ KUIN SÄÄLLÄ

YKSIN / YHDESSÄ KAVERIN KANSSA



Omahoitopolku

Minä

LIKKUJANA

PVM

___ / ___ / ___

L A J I T , J O I T A O L E N K O K E I L L U T

- | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
| ☐ SAUVAKÄVELY | ☐ RATSASTUS | ☐ PIHAPELIT | ☐ METSÄSSÄ PATIKOINTI |
| ☐ SUUNNISTUS | ☐ GOLF | ☐ KUNTOSALI | ☐ VESIJUOKSU TAI -JUMPPA |
| ☐ MELONTA | ☐ FRISBEEGOLF | ☐ KOTITREENI | ☐ KAMPPAILULAJIT |
| ☐ PYÖRÄILY | ☐ PILATES | ☐ MINIGOLF | ☐ ULKOKUNTOSALI |
| ☐ JOOGA | ☐ UINTI | ☐ TAI CHI | ☐ JOKIN JOUKKUELAJI, MIKÄ? |
| ☐ YLEISURHEILU | ☐ TANSSI | ☐ KIIPEILY | |
| ☐ NYRKKEILY | ☐ HIIHTO | ☐ PINGIS | ☐ JOKIN PALLOPELI, MIKÄ? |
| ☐ LKEILAILU | ☐ LUISTELU | ☐ JOUSIAMMUNTA | |
| ☐ AGILITY | ☐ CURLING | ☐ RULLALUISTELI | ☐ JOKIN MAILAPELI, MIKÄ? |

INHOKKILAJINI



SUOSIKKILAJINI



LAJI, JOTA HALUAISIN KOKEILLA

MITEN OLEN LIIKKUNUT
TÄLLÄ VIIKOLLA?

FIILIS LIIKUNNAN JÄLKEEN



Omahoitopolku