

Pyhtään liikuntaa kesällä 2025



Sisältää

- Liikuntavälinelaina
- Liikuntapalveluiden kesäohjelma
 - Liikuntaneuvonta
 - Ajankohtaiset
- Kuntokortti kesä-elokuu
 - Liikuntapaikat
- Pyhtään liikuntatoimintaa
 - Liikuntasuositukset

LIIKUNTAVÄLINELAINAUS

Pyhtään kirjastossa on liikuntavälineitä, joita voi lainata kirjojen tapaan kirjastokortilla. Välineiden laina-aika on kaksi viikkoa.

Saatavilla esimerkiksi:

Tasapainolautoja ja -tyyny

Joogablokkeja ja -vyö

Jumppakuminauhasettejä

Steppilautoja

Kahvakuulia 4, 6, 8, 10 ja 12 kg

Käsipainoja 1, 2, 3, 4 ja 5 kg

Nilkkapainoja

Jumppapalloja

Pilatesrenkaita

Frisbee golf - settejä

Koripalloja

Lumikenkiä ja liukulumikenkiä

Eräsauvoja

Rinkkoja

Vesijuoksuvöitä ja -hanskoja

Padel ja pöytätennis mailoja ja palloja

PYHTÄÄPYTTIS

Liikunnan kesäohjelma 2025

ma 19.5. klo 9-14 InBody, Pyhtäänlinna Siltakylä
ti 20.5. klo 17-18.30 Kuntotestit, Huutjärven urheilukenttä
ke 21.5. klo 18-19 Jooga, Flakanäs Munapirtti
pe 30.5. klo 18-19 Jooga, Huutjärven ranta

to 5.6. klo 10-11 Ulkokuntosali + leikkirata, Huutjärven liikuntamonttu
ke 11.6. klo 10-11 Lasten toiminta, Hirvikoski
ti 17.6. klo 10-10.45 Kevyt jumppa, Kirkonkylä joenvarsi
ti 17.6. klo 16.30-17 Kuntoportaavat, Huutjärven liikuntamonttu
Ti 24.6. klo 18-19 Jooga, Lossinranta Hirvikoski
to 26.6. klo 14-15 Kehonhuolto, Motellinranta

ke 2.7. klo 10 Lyhyt retki Munakalliolle, Siltakylä
ti 8.7. klo 18-19 Ulkokuntosali, Huutjärven liikuntamonttu
ke 9.7. klo 10-11 Jooga, Huutjärven ranta
to 10.7. klo 13 Kävelyretki, Valkmusa Simonsaari
ti 15.7. klo 10 Vesijumppa, Huutjärvi
ke 16.7. klo 10-11 Ulkotreeni, Kirkonkylän urheilukenttä
to 17.7. klo 16.30-17 Kuntoportaavat, Huutjärven liikuntamonttu
22.7. klo 10 Ulkojumppa, klo 10.45 Uinti, Antinniemi
24.7. klo 10 Vesijumppa, Huutjärvi
ti 29.7. klo 10 lähtö Retki, Kukuljärven kierros Ruotsinpyhtää
ke 30.7. klo 10 Leikkipuistojumppa, Muumipuisto Heinlahti
to 31.7. klo 10 Pyöräretki 10 km, Siltakylä

ma 4.8. klo 10 Koko perheen pyöräretki, Huutjärvi
ti 5.8. klo 11 lähtö Kävely + jooga, Heinlahti Kokkovuori
ke 13.8. klo 18-19 Jooga, Flakanäs Munapirtti
ti 19.8. klo 18-19 Jooga, Kirkonkylä joenvarsi
ke 27.8. klo 18-19 Jooga, Lökören ranta
ti 2.9. klo 18-19 Jooga, Lossinranta Hirvikoski
ke 10.9. klo 18-19 Jooga, Kirkonkylä joenvarsi

Maanantaisin
2.-30.6.
klo 10-10.45
Seniorparkour
Huutjärvi

Perjantaisin
klo 11-12
Senioreiden
palloukerho
Pyroll Areenalla

PYHTÄÄ
PYTTIS

Lisätiedot: pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta
Siiri Kinnunen 0447676641 siiri.kinnunen@pyhtaa.fi



LIIKUNTANEUVONTA

Maksutonta yksilöllistä neuvontaa ja tukea liikunnan, ravitsemuksen, unen ja muun hyvinvoinnin edistämiseksi. Ota rohkeasti yhteyttä!

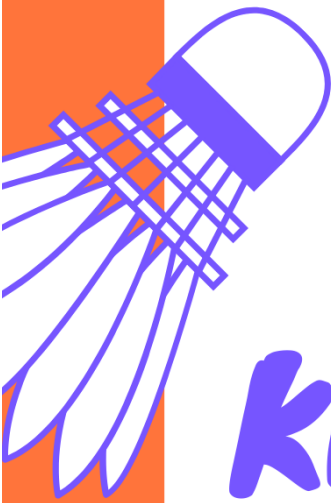
liikuntaneuvoja

Emmi Soinisalo

emmi.soinisalo@pyhtaa.fi

050 535 4199 (myös Whatsapp)

PYHTÄÄPYTTIS



LASTEN JA NUORTEN
LIIKUNTANEUVONTA

KENELLE?

VÄHÄN LIIKKUVILLE

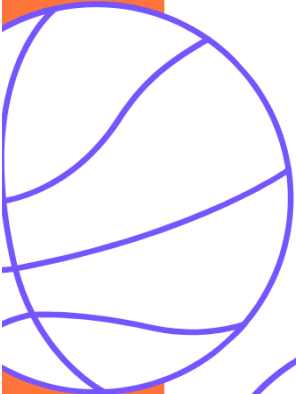
MITÄ?

KESKUSTELUA,
LAJIKOKEILUA, UUSIEN
HARRASTUSTEN LÖYTÄMISTÄ

LIIKUNTANEUVOJA
ELINA MARTTILA
050 472 5351
ELINA.MARTTILA@PYHTAA.FI

PYHTÄÄPYTTIS

Vägisare sedan 1347



Terve Päivä - digitaalinen elintapaohjauspalvelu

Pyhtäällä maksuton digitaalinen elintapaohjaus auttaa sinua tekemään terveellisiä elämäntapamuutoksia kuuden kuukauden aikana. Palvelun aiheita ovat motivaatio, ruokailutottumukset, liikunta, uni ja tasapainoinen arki. Terveystieteiden ammattilainen tukee ja vastaa kysymyksiisi. Helppo käyttää – tarvitset vain perusdigitaitoja ja vahvan tunnistautumisen.



Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Siiri Kinnunen 0447676641 siiri.kinnunen@pyhtaa.fi

PYHTÄÄN PYÖRÄVAELLUS sekä


KILOMETRIKISA

1.5.-30.9.2025

**Joukkueen liittymiskoodi:
Pyhtää2025**



PYHTÄÄ PYTTIS

lisätiedot: Emmi Soinisalo 0505354199
emmi.soinisalo@pyhtaa.fi

SENIORPARKOUR

maanantaisin 2.-30.6. klo 10.00-10.45

2.6. Huutjärven koulun piha

9.6. Kärnäjärvi

16.6. Huutjärven liikuntamonttu

23.6. Huutjärven urheilukenttä

30.6. Huutjärven urheilukenttä



Parkouria ikäihmisille - iloa, oivalluksia ja yhdessä tekemistä. Maksuton ryhmä ulkoiluun, temppuiluun ja tasapainoiiluun.



Pyhtään Ikiliikkujat -hanke. Lisätietoja: pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta

Emmi Soinisalo 050 535 4199 emmi.soinisalo@pyhtaa.fi

Palloilukerho

Alkaen 25.4.

Perjantaisin klo 11.00-12.00

Pyroll Areenalla
Huutjärventie 187

Maksuton hauska aktiviteetti
senioreille palloilun parissa

*Pallot liikkuu ja nauru raikaa
– tervetuloa omana itsenäsi!*

Lisätietoja: Siiri Kinnunen
0447676641
siiri.kinnunen@pyhtaa.fi
Pyhtään Ikiliikkujat -hanke

PYHTÄÄ
PYTTIS



KUNTOKORTTI

Merkitse viikonpäivien kohdalle liikuntasuorituksesi. Voit käyttää lyhenteitä (esimerkkejä löydät alta) ja halutessasi kirjata myös liikunnan keston.

SU SUP-lautailu

UI uinti

PY pyöräily

KÄ kävely

KU kuntosali

PA padel

LL luontoliikunta

RY ryhmäliikunta

SK sauvakävely

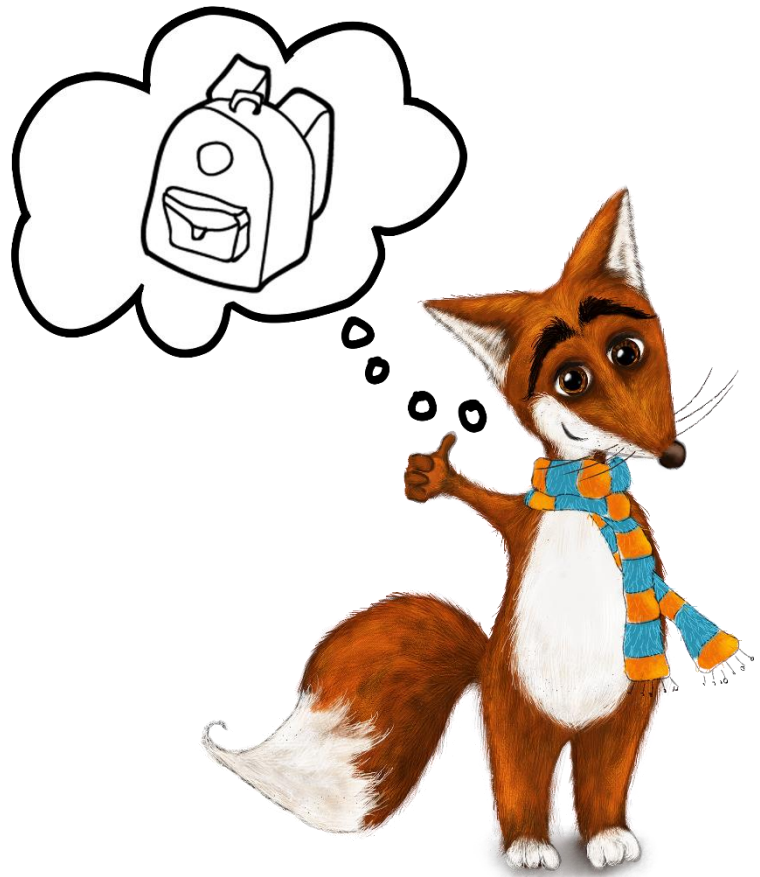
TA tasapainotreeni

VE venyttely

SI sisäsurffaus

JO jooga

PO porrastreeni



Omat lajit ja lyhenteet

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							

LIIKUNTAPAIKAT

Valkmusan kansallispuisto

Simonsaari 2,3 km rengasreitti. Vastilantie 886

Moronvuori 2 km reitti päivätuvalle. Suolinnantie 740

Kuntoradat

Huutjärven kuntorata, pituus 2,5 km

Kirkonkylän kuntorata, pituus 1,7 km

Purolan kuntorata, pituus 1,3 km

Vastilan kuntorata, pituus 1,5 km

Hiomonraitin kuntosali

Osoite: Hiomonkuja 6, 49270 Pyhtään kirkonkylä

Avaimen saa noudettua Pyhtäänlinnan infosta. Avaimen panttimaksu on 20 € ja kuntosalin vuosimaksu 2025 alkaen 90 €. Avaimia ei luovuteta alle 16-vuotiaille. Vuosimaksu laskutetaan vuosittain helmikuussa, ellei avainta ole palautettu edellisen vuoden 31.12. mennessä.



Huutjärven liikuntamonttu Hartikantie 23, Huutjärvi
Tenniskentät
Ulkokuntosali
Kuntoportaat
Koripallo
Frisbeegolf



Kirkonkylän uusi ulkokuntosali

Kirkonkylän urheilukenttä Pyhtääntie 2, Kirkonkylä
Yleisurheilukenttä
Ulkokuntosali UUSI!
Tenniskenttä
Koripallo

Uimarannat

Huutjärven yleinen uimaranta (järvi)

- Huutjärventie, Huutjärvi

Motellinrannan uimapaikka Huutjärvi (järvi)

- Motellikuja 4, Siltakylä

Kärsäjärvi (pieni järvi)

- Huutjärvi

Purola pieni yleinen uimaranta (meri)

- Laivarannantie, Purola

Flakanäs pieni yleinen uimaranta (meri)

- Tuuskintie 361, Munapirtti

Antinniemen pieni yleinen uimaranta (järvi)

- Antinniementie, Haavisto

Yläkosken pieni yleinen uimaranta (joki)

- Yläkoskentie, Kirkonkylä



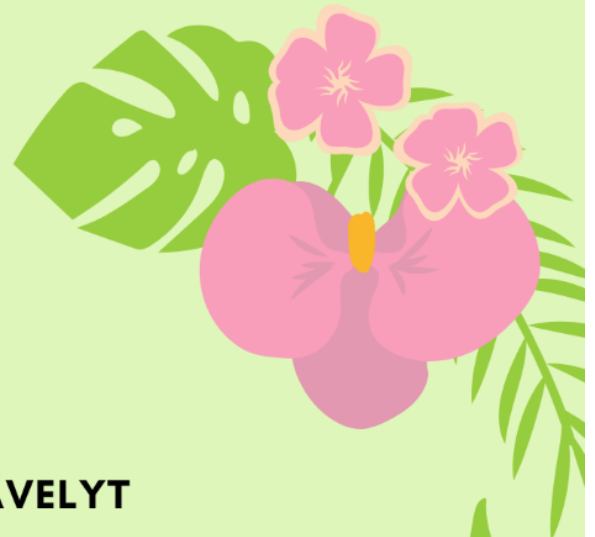


Pyhtään LIIKUNTATOIMINTAA

kesäkaudella 2025

Seuraa kesäkauden tiedotteita myös yhdistysten ja toimijoiden omilta sivuilta

Jos haluat mainoksesi mukaan seuraavaan tiedotteeseen, ole yhteydessä siiri.kinnunen@pyhtaa.fi. Teemme yhteistyötä Pyhtäällä toimivien palveluntuottajien kanssa.



KESÄN AAMUKÄVELYT

KIRKONKYLÄN SEURAKUNTATALO KLO 10

TIISTAIT: 3.6.

10.6.

24.6.

SILTAKYLÄN SEURAKUNTATALO KLO 10

KESKIVIIKOT: 4.6.

11.6.

25.6.

**TEEMME NOIN PUOLEN TUNNIN
MITTAISEN LENKIN RAUHALLISEEN
TAHTIIN JA JUOMME KAHVIT LENKIN
JÄLKEEN. VOIT OTTAA LENKILLE
MUKAAN SAUVAT, ROLLAATTORIN.**

LISÄTIETOJA ANNELTA

P. 044-743 1105





Pyhtään NV aikuisten kesä 2025

5.5.-10.6.2025

Pyroll Areenalla

Maanantaisin 18-19, Lihaskunto / Marjaana
Tiistaisin 18-19, Kehonhuolto / Natalie

Osallistuminen vaatii seuran jäsenyyden!

Kertamaksu 4€, mahdollisuus maksaa myös
koko kesäkausi kerralla. Maksutavat
käteinen, Mobilepay ja liikuntaedut.
(Epassi, Smartum ja Edenred)

(Ensimmäinen viikko ilmainen tutustuminen sis. ma&ti lisäksi la 10.5. Unelmien liikuntapäivä:
Huutjärven montulla: 2x 15min, tanssia ja lihaskuntoa kehonpainolla)

**Jos sinulla on jotain kysyttävää, voit olla yhteydessä aikuisten
ohjaajavastaava Mari Janhuseen / puhelimitse: 0505334279
tai sähköpostitse: mari.janhunen@kolumbus.fi**

Ilmoittautumiset ovat avoinna Suomisportissa!



Oikeudet muutoksiin pidätetään

PYHTÄÄN
NAISVOIMISTELIJOIDEN
VESIJUMPPA
AIKUISILLE

7.7.-11.7.YHT. 5 ARKIPÄIVÄÄ
klo 9.00-9.45

Vesijumppa on aikuisille suunnattua vedessä tapahtuvaa liikuntaa, jossa teemme yksinkertaisia, mutta tehokkaita koko kehon liikkeitä. Vesijumppa tehostaa aineenvaihduntaa sekä parantaa kestävyyskuntoa ja tasapainoa.

ILMOITTAUTUMINEN
AUKEAA 15.4.2025

Ilmoittautuminen ja ryhmän
tarkemmat tiedot löytyvät
Suomisportista

www.suomisport.fi

PYHTÄÄN YRITYS

KESÄN 2025 RYHMÄLIIKUNTATUNNIT
Heinlahden liikuntasalissa (Mokrantie 73)



torstaisin 8.5./15.5./22.5./5.6./12.6. yhteensä 5 kertaa.

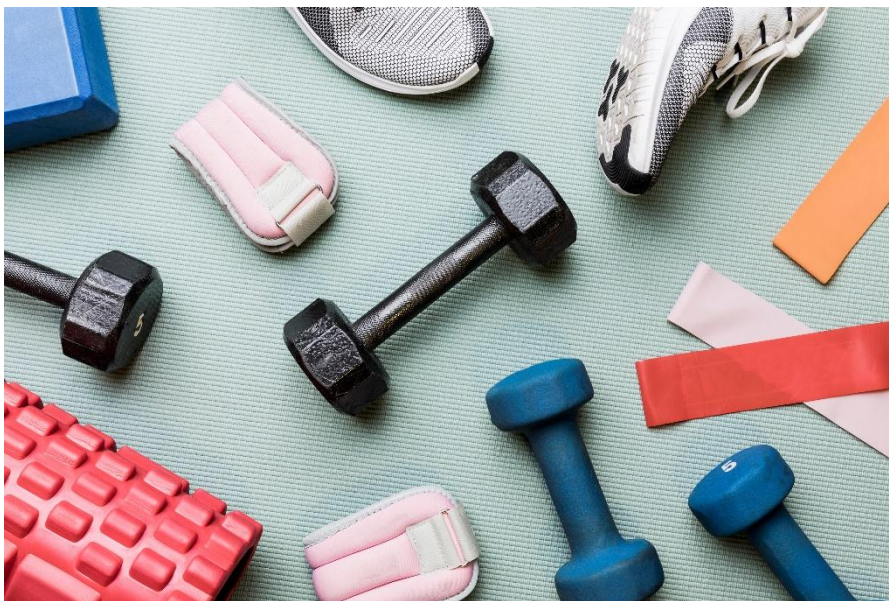
Tuntien ohjaajana toimii hyvinvointivalmentaja Nina Hosko.

- klo 17:00-17:55 Lihaskunto
- klo 18:00-18:55 Tuki & liikkuvuus

Osanottomaksut:

- yksi viikkotunti: 40€/jäsen
- kaksi viikkotuntia: 64€/jäsen
- harjoituksiin on mahdollista osallistua myös kertamaksulla 9€/h, joka laskutetaan toteutuneiden tuntien mukaan
- eläkeläiset, opiskelijat, työttömät -30%
- lukiolaiset ja ammattikoululaiset -50%.
- jäsenmaksu 2025 10€ (alle 18v 5€).

Ilmoittautumiset ja lisätiedot sähköpostilla [olavi.pohjatalo\(a\)gmail.com](mailto:olavi.pohjatalo(a)gmail.com)



KESÄN 2025 KUNTONYRKKEILY

Harjoitukset torstaisin 8.5.-28.8. klo 18:00-19:30 Pyroll Areenalla/ulkona, yhteensä 15 viikkoa. Harjoituksia ei pidetä helatorstaina 29.5. eikä juhannuksen alla 19.6. Tuntien ohjaajana toimii Heidi Myyry. Heidillä on usean vuoden kokemus nyrkkeilystä ja kuntonyrkkeilystä, ja hän on käynyt useilla kuntonyrkkeilyn ohjaajakursseilla.

Kuntonyrkkeily sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille, jotka haluavat kohentaa kuntoaan ja parantaa kehonhallintaa. Erityisen hyvää se tekee istumatyötä tekeville ihmisille, jotka kärsivät niska-hartiaseudun ja selän ongelmista. Harjoitukset tehdään samalla rakenteella: aluksi lämmittely, jonka jälkeen treeni pareittain, lihaskunto-osuus, ja päätetään venyttelyyn

Varusteiksi tarvitset jumppamaton, juomapullon ja sisäliikuntaan sopivat kengät. Ryhmän käyttöön on hankittu nyrkkeilyhanskoja jotka voi ostaa omaksi kertomalla siitä ilmoittautumisen yhteydessä (hinta 30€/pari). On myös mahdollista hankkia omat pistarit 40€/pari.

Osanottomaksu 100€/jäsen, eläkeläiset, opiskelijat, työttömät, varusmiehet, vanhempainvapaalla olevat -30%, lukiolaiset ja ammattikoululaiset -50%. On mahdollista osallistua 1/3 kausimaksulla (8.5.-12.6./26.6.-24.7./31.7.-28.8) jolloin maksu 38€/kausi. Tai kertamaksulla 9€/treeni/jäsen, joka laskutetaan toteutuneiden treenikertojen mukaan. Jäsenmaksu 2025 on 10€. Osanottomaksu ei sisällä vakuutusta, eli jokaisen tulee huolehtia omasta vapaa-ajan tapaturmavakuutuksesta.

Maksuvälineenä käyvät yleisimmät liikuntasetelit. Kuntonyrkkeilyyn kausimaksulla osallistuville seuran Heinlahden kuntosalin käyttö touko-elokuun ajaksi puoleen hintaan, eli 4kk 50€. Osanottomaksun viitetiedot lähetetään sähköpostilla.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot sähköpostilla heidimyyry(a)gmail.com

FRISBEEGOLF

Frisbeegolf on matalan kynnyksen laji jonka aloitus ei vaadi suurta rahallista sijoitusta. Laji sopii kaikille ikään ja taitotasoon katsomatta. Pyhtään Yrityksen frisbeegolftoimintaa hoitavat alajaostoina Huutjärven Forettajat (HuFo) ja Munapirtin Forettajat (MuFo). HuFo ylläpitää Huutjärven frisbeegolfrataa ja järjestää radalla kilpailuja. MuFo ylläpitää Munapirtin frisbeegolfrataa ja järjestää radalla kilpailuja.

Lisätietoja:

HuFo Mikko Rinne repari84(a)gmail.com

MuFo Thomas Vintervik thomas.vintervik(a)gmail.com

REISKAN PUOLIMARATON, KYMPPI JA VITONEN, LASTEN MINIMARATON SEKÄ

UUTUUTENA
PUOLIMARATON
4 OSUUDEN VIESTINÄ

16.8.2025 klo 11.00

KILPAILUKESKUS:

Huutjärven koulukeskus
Huutjärventie 56, 49210 Huutjärvi

LISÄTIEDOT:

www.reiskanmaraton.fi

Erkki Huhtinen puh. 050 351 6147
erkki.huhtinen@kymp.net

ILMOITTAUTUMINEN: reiskanmaraton.fi kautta

JÄRJESTÄJÄ: Pyhtään Yritys ry / Orimattilan Jymy

www.reiskanmaraton.fi

**REISKAN
MARATON**



Pyhtään MiniTriathlon järjestetään kolmannentoista kerran sunnuntaina 31.8.2025 Huutjärvellä!

Tapahtumassa ensi kertaa mukana myös avoin e-sarja, jossa voit pyöräillä tieliikennelain mukaisella sähköavusteisella polkupyörällä (enintään 250 W tehoisella moottorilla, joka kytkeytyy pois päältä 25 km/h nopeudessa) tai perinteisellä polkupyörällä.

Avoimessa e-sarjassa ei oteta aikaa, eikä jaeta palkintoja mutta osallistumismitalin saat maalissa mukaasi. Muissa sarjoissa kolme parasta palkitaan ja osallistumismitalit jaetaan maalissa!

Tervetuloa mukaan kyläkisan tunnelmaan!

Ilmoittautuminen ja tapahtuman tiedot:

<https://pyhtaanyritys.fi/minitriathlon/>



MELONTARETKELLE OMALLA PORUKALLA?

Pyhtään Melojat ry on vuonna 1986 perustettu retkimelontaseura. Järjestämme tukikohdassamme Tiiliruukin venesatamassa, Kotkassa asiakasmelotuksia tilauksesta. Ryhmän koko voi olla 4-12 hlö ja aikaa retkelle on varattava n. 2-3 h. Melontakokemusta ei tarvitse olla, retki toteutetaan aina ryhmän mukaan.

Löydät meidät:



www.pyhtaanmelojat.nettisivu.org



Pyhtään Melojat ry



[pyhtaan_melojat_ry](https://www.instagram.com/pyhtaan_melojat_ry)



pyhtaanmelojat@gmail.com



044 555 0753 / Mikko



**Ota rohkeasti
yhteyttä!**

Tule nauttimaan kanssamme luonnonläheisestä liikuntamuodosta sekä kauniista maisemista!

Lasten kesän liikuntaryhmät



Liikuntaa & leikkiä 5-6v 3.6.-29.7. tiistai klo 17:00-18:00 urheilukenttä

Yleisurheilu 7-8v -"- -"- klo 18:00-19:00 -"-

Yleisurheilu 9-11v -"- -"- klo 19:00-20:00 -"-

Jalkapallo 6-7v 4.6.-30.7. keskiviikko klo 17:00-18:00 urheilukenttä

Jalkapallo 8-10v. -"- -"- klo 18:00-19:00 -"-

Keppariliikkari 6-8v 11.6.-6.8. keskiviikko klo 17:00-18:00 urheilukenttä

Keppariliikkari 9-12v -"- -"- klo 18:00-19:00 -"-

Salibandy 10-15v 5.6.-31.7. torstai klo 17:00-18:00 monitoimikenttä

Tytöt ja pojat harjoittelevat yhteisissä ryhmissä. Ryhmien ikärajoissa voidaan tarvittaessa hieman joustaa.

Ohjaajat:

Liikuntaa & leikkiä Sofia Holappa

Yleisurheilu Sofia Holappa & Neela Nousiainen

Jalkapallo Anton Burakoff & Niklas Lampela & Heidi Myyry

Keppariliikkari Kiia Myyry & Elle Söderlund & Heidi Myyry

Salibandy Suvi Hakala & Mikko Liljeqvist

Osanottomaksu:

30€/jäsen. Osanottomaksu sisältää ohjauksen yllä olevan harjoitusaikataulun mukaisesti ja t-paidan. Maksu ei sisällä vakuutusta, vaan vanhempien pitää huolehtia lapsen vakuutusturvasta. Seuran jäsenmaksu vuodelle 2025 on alle 18-vuotiailta 5€ ja 18-vuotiailta ja vanhemmilta 10€.

Ilmoittautuminen 20.5. mennessä alla olevasta linkistä. Maksun viitetiedot lähetetään sähköpostilla.

<https://pyhtaanyritys.fi/lasten-kesan-liikuntaryhmat/>

Pyhtään NV

Kesän 2025 liikuntaleirit 6-12-vuotiaille

Leiri 1: 2.6.-6.6.2025

Leiri 2: 9.6.-13.6.2025

PÄIVITTÄINEN LEIRIAIKATAULU: 9.00-15.00

Leirin sisällössä korostetaan liikunnan monipuolisuutta pelaten ja leikkien.

Ohjelmassa on mm. erilaisia lajiaktiviteettejä, uimista, retkiä ja iloista ryhmätoimintaa.

**LEIRI JÄRJESTETÄÄN HUUTJÄRVEN
KOULULLA JA KOULUN LÄHIYMPÄRISTÖSSÄ**
(Huutjärventie 56)

HINTA: JÄSENILLE 85 EUROA

**EI JÄSEN-HINTA 95 EUROA, SIS. 2025 VUODEN JÄSENMAKSUN
HINTA SIS: AKTIVITEETIT, LOUNAAN JA VÄLIPALAN**

Ilmoittautuminen ja lisätiedot osoitteessa:

www.suomisport.fi

Oikeudet muutoksiin pidätetään



PYHTÄÄN NAISVOIMISTELIJOIDEN

⇒ KESÄN 2025 ⇐ UIMAKOULUT LAPSILLE

**MA-PE 30.6.-4.7.
YHT. 5 ARKIPÄIVÄÄ**

9.00-9.45 • Veteen tutustujat 4-7V

**MA-PE 30.6.-11.7.
YHT. 10 ARKIPÄIVÄÄ**

10.00-11.00 • Alkeisryhmä 5-7V

11.00-12.00 • Alkeisjatko 6-9V

12.00-13.00 • Vesitemppuilijat 10-13V

13.00-14.00 • Vesitaitajat 11-15V

**OPETUKSESTA VASTAA SUOMEN UIMA- JA HENGENPELASTUSLIITON
KOULUTTAMA UIMAOPETTAJA SEKÄ APUOPETTAJA**

Pyhtää liikkuu!

Pyhtään Naisvoimistelijat: aikuisten ryhmäliikuntaa, lasten ja nuorten jumppia
<https://www.pyhtaannaisvoimistelijat.fi/>

Pyhtään Yritys: aikuisten ryhmäliikuntaa, lasten liikuntaryhmiä, kuntosali, kuntonyrkkeilyä, salibandya, frisbeegolfia, sisäsarffausta ym.
<https://pyhtaanyritys.fi/>

Pyhtään Kisa: lasten liikuntakerhoja, yleisurheiluharjoituksia ja -viikkokisoja
<https://www.pyhtaankisa.fi/pyhtaankisa/>

Pyhtään Voima: suunnistus- ja hiihtotapahtumia

Pyhtään Korpisudet: partioryhmiä eri ikäisille
<https://www.korpisudet.fi/>

Loviisan kansalaisopisto

Pyhtään Melojat
<https://pyhtaanmelojat.nettisivu.org/>

Pyroll areena: kuntosali, padel, pickleball, salibandy, sulkapallo
<https://pyrollareena.fi/>

Pyhtään kunnan liikuntapaikat:
<https://pyhtaa.fi/fi/liikuntapaikat>

Pyhtään kunnan liikuntaryhmät ja -tapahtumat:
<http://pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta>



Liikkumisen suositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille
Liiku vähintään tunti päivässä.

Paranna kestävyyttä

3 kertaa viikossa.

Liiku niin, että hengästyit
ja sydämen syke nousee reilusti.



Vahvista lihaksia ja luita

3 kertaa viikossa.

Paranna myös notkeutta,
tasapainoa ja ketteryyttä.



**Istu vähemmän ja
pidä taukoja.**

Pysyt virkeänä,
kun pidät taukoja ja liikut välillä.



Liiku aina kun voit.

Kaikki liike kannattaa.

Saat siitä hyvää oloa.



Nuku tarpeeksi.

Keho tarvitsee lepoa.

Aivot järjestävät uutta tietoa
unen aikana.



Aikuisten liikkumisen suositus

Taulukko kertoo, kuinka paljon
18–64-vuotiaiden on hyvä liikkua viikossa.



Unta:
tarpeeksi



Taukoja istumiseen:
aina kun voit



Kevyttä liikkumista:
niin usein kuin mahdollista



Reipasta liikkumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
TAI **rasittavaa liikkumista:**
1 tunti 15 minuuttia viikossa



Lihaskuntoa ja tasapainoa:
ainakin 2 kertaa viikossa

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus

Taulukko kertoo, kuinka paljon
yli 65-vuotiaiden pitäisi liikkua viikossa.



Unta:
tarpeeksi



Taukoja paikallaanoloon:
aina kun voit

LIIKU MONIPUOLISESTI



Kevyttä liikkumista:
niin usein kuin mahdollista



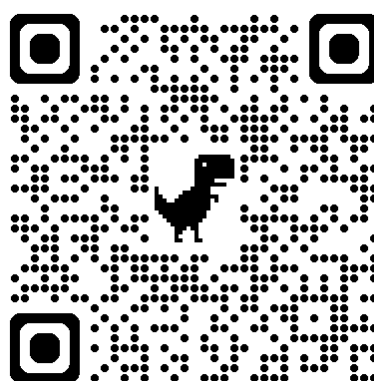
Reipasta liikkumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
TAI rasittavaa liikkumista:
ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa



**Notkeutta, tasapainoa,
lihasvoimaa:**
ainakin 2 kertaa viikossa

Liikuntalehtiset (kevät-, kesä- ja syyskaudelle) ja vinkkejä liikkumisen ja aktiivisuuden lisäämiseksi, luontoliikuntaan, liikuntahaasteita, kuntokortteja sekä liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä tiedotteita löydät jatkossa Pyhtään kirjastolta, Pyroll areenalta, Pyhtään apteekista, Ohjaamosta ja verkosta.

www: pyhtaa.fi/liikunta
pyhtaa.fi/ohjattu-liikunta
Facebook: Pyhtään liikuntapalvelut
Instagram: [pyhtaaliikunta](https://www.instagram.com/pyhtaaliikunta)





Voit olla meihin yhteydessä

Siiri: 044 767 6641, siiri.kinnunen@pyhtaa.fi

Emmi: 050 535 4199, emmi.soinisalo@pyhtaa.fi

Elina: 050 472 5351, elina.marttila@pyhtaa.fi