

Harrasta harkiten - väsy viisaasti

- Aloita kevyesti ja lisää raskautta vähitellen
- Ympärivuotinen liikunta on välttämätön terveyden säilyttämiseksi ja kunnon kohentamiseksi
- Lenkkeilyyn tulee aiheuttaa sydämen sykkeen selvää kiihtyvyyttä ja hikoilua
- Liikunta antaa elämän iloa
- Opi tuntemaan omalle elimistölle sopiva kuntosuoritus



Säännöt

Osallistumisoikeus

Kuntokilpaan voivat osallistua kaikki kouvolaalaiset.

Kuntokausi

Kuntokausi on yksi vuosi, joka on jaettu kolmeen kauteen: talvi-, kesä- ja syyskausi.

Kuntosuoritus

Kuntosuoritukseksi hyväksytään yksi yhtäjaksoinen 30 min. kuntosuoritus päivässä (uinnissa 15 min.). Kuntoilu voi tapahtua missä tahansa ja se merkitään kuntokorttiin omalla suoritustunnuksella.

Palkinnot

Koko vuoden kuntokilvan päätyttyä arvotaan palkintoja niiden kesken, joilla on vähintään 60 kuntosuoritusta. Jaksopalkintojen arvontaan pääsee mukaan vähintään 20 kuntosuorituksella.

Katso
liikkuvakouvola.fi
- siellä on kaikki!

Koko
Kouvola
liikkeelle.

Kunnossa
kaiken
ikää.

Kouvolan kaupungin
liikuntapalvelut
Savonkatu 23 (2. krs)
45100 Kouvola

puh. 020 615 8436
www.kouvola.fi/kuntokortti

AINA LÖYTYY SYITÄ LIKKUA.

KUNTOKORTTI

Koko vuodeksi



AINA LÖYTYY SYITÄ LIKKUA.

Kouvola

Kuntosuoritukset

KOKO KAUSI

Nimi	Puh.
Osoite	

Yhteenveto

Jakso	Suoritus- kerrat yht.	Hiihto Juoksu Kävely km	Uinti km	Pyöräily km
Talvi				
Kesä				
Syys				
Yht.				

Suoritustunnukset

Hiihto	H	Palloilu	P
Juoksu	J	Pyöräily	Py
Kuntovoimistelu	Kv	Soutu	So
Kävely/sauvakävely	K	Suunnistus	S
Luistelu/rullaluistelu	L	Uinti	U
Muu kuntosuoritus	Ms		

Koko vuoden kuntokilpailun järjestelyistä vastaa
Kouvolan kaupungin liikuntapalvelut.

Täytä ja palauta myös tämä osa Porukkatalolle (Savonkatu 23)
tai kirjastoon 10.1. mennessä.

SYYSJAKSO 1.9.-31.12.				
Pv.	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Puh.	Nimi	Osoite
------	------	--------

Yht.

Palauta tämä osa Porukkatalolle (Savonkatu 23) tai kirjastoon 10.1. mennessä.

KESÄJAKSO 1.5.-31.8.				
Pv.	Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Puh.	Nimi	Osoite
------	------	--------

Yht.

Palauta tämä osa Porukkatalolle (Savonkatu 23) tai kirjastoon 10.9. mennessä.

TALVIJAKSO 1.1.-30.4.				
Pv.	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Puh.	Nimi	Osoite
------	------	--------

Yht.

Palauta tämä osa Porukkatalolle (Savonkatu 23) tai kirjastoon 10.5. mennessä.