



Ensimmäinen vinkki oli talviuinti. Kuvakaappaus vinkkivideosta.

Kaupungin liikuntakampanja rohkaisee kokeilemaan uutta ja haastamaan itsensä

Tiedote **15.3.2021 12:35**

Kampanjaan voi osallistua maaliskuun ajan sosiaalisessa mediassa tunnisteella #kokoaansuurempihaaste. Osallistuneiden kesken arvotaan liikunnallisia palkintoja.

Kaupungin liikuntapalvelujen kampanja #kokoaansuurempihaaste innostaa liikkumaan uusin tavoin.

Haastessa kannustetaan menemään oman mukavuusalueen ulkopuolelle ja kokeilemaan itselleen uutta lajia, temppea tai taitoa.

Vinkkejä voi katsoa kaupungin Instagramista sekä liikuntapalvelujen Facebook-sivulta.

–Julkaisemme sosiaalisessa mediassa omia vinkkejämme muutaman kerran viikossa. Jokainen voi kokeilla niitä tai keksiä omansa, liikunnanohjaaja **Suvi Seppänen** kertoo.

Haasteeseen voi osallistua jakamalla kuvan tai videon omasta haasteestaan Instagramissa tai Facebookissa tunnisteella #kokoaansuurempihaaste. Osallistuneiden kesken arvotaan liikunnallisia palkintoja.

Osallistumisaika on 15.–31.3.

Ensimmäisen haastepäivän vinkkinä on talviuinti. Katso [Facebookista](#) tai [Instagramista](#), kuinka haaste sujui, ja osallistu omalla haastellasi!

Lisätietoja:

Liikuntapalvelut, puh. 020 617 7295