



# Ketterää kuntoilua syksyllä 2023

Uskotko, että mukavassa ympäristössä,  
iloisessa seurassa ja asiantuntevassa ohjauksessa  
harjoittelu sujuu aivan huomaamatta?  
Tule testaamaan kerran, kahdesti tai kolmesti!

## Lähiliikuntapaikat tutuiksi:

### ulkokuntosali, kuntopolut ja kuntoiluportaat

To 17.8. klo 15–16.30

### Heinäpään ulkoilualue

Tutustumme kaikille avoimeen liikuntapaikkaan, joka mahdollistaa monipuolisen liikuntaharjoittelun raittiissa ulkoilmassa. Oulun kaupunki ylläpitää useita liikuntapaikkoja, joissa voi tehdä monipuolista lihaskunto- ja kestävyysharjoittelua. Heinäpään ulkoilualueen liikuntapaikka on yksi monipuolisimmista. Alueella on ulkokuntosali, jossa on painosäädettävät laitteet sekä mäki, jossa on eri haastavuustasoisia kuntopolkuja sekä kuntoiluportaat. Ohjaajana on fysioterapeutti, valmentaja Anu Perälä Työterveyslaitoksesta.

## Kaikille soveltuvaa puistoasahia

To 24.8 klo 9–10

### Värtön ranta

## Kevyt kehoa huoltava keppijumppa

To 31.8 klo 15–16

### Kuusisaaren ulkoilualue

Molempien tilaisuuksien liikkeet ovat sellaisia, että ne voi tehdä seisten, mikäli maanpinta on kostea. Ohjaajana on Katariina Porthan Chillaamosta.

Tarjoamme liikuntatapahtumien yhteydessä virvoittavaa juomaa, mutta halutessasi voit ottaa mukaan myös oman juomapullon.

## FAKTA T

### Mitä tarvitset mukaan?

Sään mukaiset ulkoliikuntaan soveltuvat vaatteet ja lenkkikengät. Huom! Jätä arvotavarat autoon tai kotiin, sillä niitä on vaikea valvoa liikkuesssa.

### Mitä maksaa?

Tilaisuudet ovat maksuttomia.

### Ilmoittautuminen?

Aina viikkoa ennen tapahtumaa:  
[maarit.kaartinen@ttl.fi](mailto:maarit.kaartinen@ttl.fi)

### Kuka järjestää?

[Ketterät ja hyvinvoivat yritykset](#) -hanke

## KYSY LISÄÄ?

### Eveliina Korkiakangas

projektipäällikkö  
[eveliina.korkiakangas@ttl.fi](mailto:eveliina.korkiakangas@ttl.fi)