



KKI – KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ –TOIMINTAA 2015 - KKI

KOKO VUODEN KUNTOTAPAHTUMA 1.1.-31.12.

- tavoitteena liikkua vuoden aikana keskimäärin joka toinen päivä
=> kunto kehittyy
 - liikunnaksi hyväksytään myös hyötyliikunta (lumen kolaus, marjastus, halkojen teko, ym...)
 - 30 min suoritus hiihtäen, uiden, kävellen, luistellen, juosten, pyöräillen tai muuten liikkuen
- Arvonta tammikuussa 2016. Vuoden 2014 kuntokortteja otetaan vastaan tammikuun 2015 ajan ja arvonta helmikuun alussa.

KUNNAN TYÖNTEKIJÖIDEN KUNTOTAPAHTUMA

- 1.2.-31.3., eri toimipisteiden välinen kisa, 1 tunti/pv = 1 piste
- 10 km:n hiihto tai tunti suksilla hiihtäen tai laskettelurinteessä
 - 5 km:n juoksu tai tunnin juoksu – kävely – tai muu liikunta
- Arvonta huhtikuun alussa

KOULULAISTEN KANSANHIIHDOT

- neljän viikon hiihtojakso helmi-maaliskuun välisenä aikana 1.-6. luokkien oppilaille

SENIORILIIKUNTAPÄIVÄ

- perjantai 20.3. klo 10-13 kuplan hiihtomaalla, yhteinen liikuntapäivä senioreille kuplan hiihtomaalla

ULKOILUPÄIVÄT KUNNAN TYÖNTEKIJÖILLE

- keväällä torstai 9.4 ja tiistai 14.4. sekä syksyllä keskiviikko 9.9. ja tiistai 15.9.

POSIOLAISTEN KUNTOILUVIIKKO 28.3.-6.4.

- 30 min liikuntaa / päivä= 1 piste hiihtäen, uiden, kävellen, juosten, luistellen, pyöräillen tai muuten liikkuen
- liikunnaksi hyväksytään myös hyötyliikunta (lumen kolaus, halkojen teko, ym...). Arvonta huhtikuulla

SUOMIMIES SEIKKAILEE – MYÖS NAINEN –TAPAHTUMAT

Messutyypinen tapahtuma posiolaisille kahden vuoden aikana. Ensimmäinen tapahtumapäivä on keskiviikko 22.4. klo 14-19 Vapaa-aikatalo Pyrinnöllä. Toinen tapahtuma on syksyllä 2015 ja kolmas keväällä 2016

KOILLISMAAN ALUEEN IKÄLIIKUNTATAPAHTUMA

- ohjattu ulkoilu- ja tutustumistapahtuma ikäihmisille touko-kesäkuun vaihteessa Kuusamossa

KÄVELYTESTIT

- sivukylillä ja urheilukentällä työpaikoille touko-syyskuulla

PUULAAKITAPAHTUMAT

- lauantai 9.5. salibandypuulaaki
- lauantai 27.6. kyläjalkapallosarja
- syys-/talvisählyturnaus

KUNTOLIIKUNTAKERHOT

- kansalaisopiston kuntoliikuntakerhot ja -kurssit sekä ikä- ja erityisliikuntaryhmät