



KUNTOTALKOOT 1.3.-31.8.2003

Villalan kyläyhdistys ja Vireä Villala –hanke on käynnistänyt 1.3.2003 **”Vireyttä Villalassa kuntotalkoot” -kampanjan**. Ajatuksena on kannustaa teitä kuntoilemaan ja liikkumaan itsellenne hyvää oloa ja vireää mieltä, yhdessä tai itsenäisesti. Kampanjaan ovat tervetulleita osallistumaan kaikki kyläläiset, naapurit ja kesäasukkaat. Liikunnan ilon ja hyvän oloa lisäksi kaikki osallistuvat rasteja kuntokorttiin keräämällä arvontaan, jossa pääpalkintona kahden hengen viikonloppupaketti Imatran kylpylään. Aktiivisimmat palkitaan hyvän olon lisäksi kunnialla ja maineella.

Puolituntia aktiivista liikuntaa ja rasti ruutuun. Liikkua voi haluamallaan tavalla: kävellä, tanssia, luistella, pyöräillä, pelata palloa, jumpata, käydä kuntosalilla, uida, hölkätä, hiihtää, rullaluistella, tai harrastaa hyötyliikuntaa esim. leikata nurmikkoja jne. Mm. netissä seurataan kampanjan etene mistä ja päivitetään palautettujen korttien pohjalta eniten liikunnan ilosta nauttineiden listaa. Lopuksi ynnätään tunnit ja katsotaan paljon liikunnan iloa ja mielen virkeyttä olemme saaneet kasaan.

Kampanjan aikana järjestetään lisäksi liikunnan iloa tukevia tapahtumia ja tempauksia. Mm. Kertunpesään on avattu **”Kuntokolo”** eli kuntosali, jossa voi hikoilla oikein tosissaan ja sen päälle rentoutua saunassa. Kuntokolovuorot on nähtävä Kertunpesän ovesa ja kyläyhdistyksen ilmoitustaululla (K-extra Molariuksen eteisaulassa). Myös muut tapahtumat löydät sieltä tai täältä netistä.

Kuntokortteja saa **K-extra Molariuksesta tai Villalan Nesteeltä**, johon ne myös palautetaan arvontaa varten.

**Liikunnan Iloa ja Mielen Virkeyttä
Talvella, Keväällä,
Kesällä ja Syksyllä
Villalassa!**



**KUNTOTALKOOT
1.3.-31.8.2003**