

# Voita miljoona sekuntia liikuntaa!



Liikuntaa eduksesi-kampanja  
1.-28.9.2008  
[www.liikuntaseteli.fi](http://www.liikuntaseteli.fi)



## Unohda tiukkapipoisuus ja ota ilo irti liikkumisesta!

### Aloitteleva liikkuja:

kokeile syyskuun ajan, mitä kehosi sanoo, jos liikut neljän viikon aikana vaikka ihan minimisuositusten verran.

Kun hiki virtaa, kroppa kiittää.  
Ja kun kroppa toimii, mieli virkistyy.  
Usko pois.

### Tai ehkä liikut jo aktiivisesti?

Osallistu kampanjaan ja testaa, onko liikuntasi monipuolista.  
Olisiko olemassa kiinnostavia lajeja, joita et ole tullut ajatelleeksi kokeilevasi?

### Rekisteröidy mukaan:

[www.liikuntaseteli.fi](http://www.liikuntaseteli.fi).



Päävoittona miljoona sekuntia liikuntaa!

**smartum**  
-eduksesi



## Liikuntasetelien Tuplapäivät

29.9.-5.10.2008

Liikuntaa eduksesi-kampanja huipentuu valtakunnalliseen Liikuntasetelien tuplapäivät -viikkoon. Liikuntasetelin arvo kaksinkertaistuu päivän ajaksi mukana olevien kumppanien palveluita ostettaessa.

Lue lisää:  
[www.liikuntaseteli.fi](http://www.liikuntaseteli.fi)

