

Taukoulkoilu tavaksi

Käytä tauot hyödyksi ja virkisty ulkoilmassa!

Hengitä, haaveile, katso kauaksi tai ota reipas tahti ja nosta sykettä. Sillä rakennat itseäsi ja vedät reilusti kotiinpäin!

Valittavanasi on kaksi reittiä:

— PIKAPYRÄHDYS (1,6 km)

— PUISTOREITTI (1,9 km)

Valitse reitti, kerää sen varrelta rastit ja takuulla yllätyt!

Toimi näin!

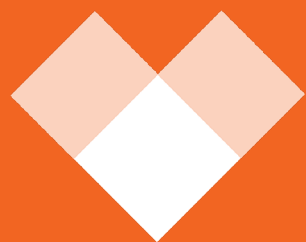
- ◆ Mene osoitteeseen metkaweb.fi/rastit, luo käyttäjätunnus ja kirjaudu sisään.
- ◆ Nyt olet valmis kiertämään rastit!
- ◆ Kirjaa rastit paikan päällä puhelimellasi rastin QR-koodin tai kirjainyhdistelmän avulla.

Vaihtoehtoisesti voit kirjoittaa rastien kirjaimet muistiin ja kirjata ne rastisivustolle jälkikäteen.

Matkan varrella on liikuntahaasteita, joilla saat reiteistä vielä enemmän irti!

Kirjaa rastit osoitteessa:
metkaweb.fi/rastit





MyActive Campus

MyActive Campus edistää Myllypuron kampuksella matalan kynnyksen arkiaktiivisuutta!

Myllypuron kampukselta löydät mm. virtuaalisen liikuntapelitilan, puolapuita, jumppavälineitä ja rauhoittumistilan.

Tutustu mahdollisuuksiin opiskelijakunta METKAN sivuilla: metkaweib.fi/myactive

Muista nämä kolme pointtia:

- ◆ **Liiku päivittäin, niin aivosi kiittävät!**
- ◆ **Etene askel kerrallaan, huomenna jaksat jo enemmän kuin tänään!**
- ◆ **Kokeile ennakkoluulottomasti ja rohkaise myös muita mukaan!**