

# VÄHENTÄÄ LIHASJUMEJA



# HYVÄT YÖUNET

---



LET'S MOVE IT

# OPIN UUSIA TAITOJA

---



**LET'S** MOVE IT

# SE ON HAUSKAA



LET'S MOVE IT

# PÄÄNSÄRYT VÄHENEVÄT



# LISÄÄ JAKSAMISTA

---



**LET'S MOVE IT**

**OPI SKELIJOIDEN  
OPI SKELU- JA  
TYÖKYKY  
PARANEE**

---



**LET'S MOVE IT**

**VÄHENNÄN  
OPIISKELIJOIDEN RISKIÄ  
SAIRASTUA KROONISIIN  
SAIRAUKSIIN**





# RYHMÄHENKI PARANEE



# VÄHENNÄN OMIA HARTIA-, NISKA- JA SELKÄKIPUJA



---

**LET'S MOVE IT**

# MIELI VIRKEÄNÄ



LET'S MOVE IT

# AJATTELU KIRKASTUU



**KEINO  
OSALLISTAA  
OPISKELIJOITA**



# SELKÄÄKIVUT HELPOTTAVAT



# TYÖÖRAUHA PARANEE



**SAAN MONIPUO-  
LISUUTTA JA  
VAIHTELEVUUTTA  
OPETUKSEEN**



---

**LET'S MOVE IT**



**EHKÄISEN  
TUKI- JA LIIKUNTA-  
ELIMISTÖN  
VAIVOJA**



---

**LET'S MOVE IT**

# PYSYNYN ITSE VIRKKEÄNÄ



# RYHTI PARANEE



**HAUSKAA  
VAIHTELUA  
OPISKELIJOILLE**



**VÄHENNÄN  
OPISKELIJOIDEN  
HARTIA-, NISKA- JA  
SELKÄKIPUJA**

---



**LET'S MOVEIT**

**OPI SKELIJAT  
VOIVAT PURKAA  
YLIMÄÄRÄISTÄ  
ENERGIAA**



**LET'S MOVE IT**

# LIHAKSET VAHVISTUVAT



# EDISTÄN OPISKELIJOIDEN OPPIMISTA



**LET'S MOVE IT**



**AUTTAA  
RYTMITTÄMÄÄN  
OPPITUNTIA**



**LET'S MOVEIT**