

Liikkuva amis jaksaa painaa!

**REIPAS LIIKUNTA VÄHENTÄÄ
YLIMÄÄRÄISTÄ RASVAKUDOSTA,
LASKEE KORKEAA VERENPAINETTA,
VAHVISTAA LUUKUDOSTA
SEKÄ PARANTAA SYDÄMEN
JA VERENKIERTOELIMISTÖN
TERVEYTTÄ.**

(Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012)

WWW.SAKURY.NET

saku

WWW.ALPO.FI

SAKU ry tarjoaa liikuntamahdollisuuksia ammattiin opiskeleville. Uusia liikunnan ideoita etsitään Liikkuva Amis -hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä osallisuutta oppilaitosympäristön kehittämisessä.