

virike

sykäys

hauskuus

aktiivisuus

*Liikuntaimpulsseja*

liike

**LIIKKUVA  
AMIS**

## Elämyksiä geokätköilystä!

Geokätköily on hauska ja seikkailullinen ulkoiluharrastus. Tapoja harrastaa on yhtä paljon kuin harrastajia, ja jokainen löytää lajista itselleen mielenkiintoisia puolia.

Geokätköily sopii niin luonnossa liikkujalle, elämyksiä etsivälle, historiasta kiinnostuneelle, veneilijälle, kiipeilijälle, älyllisiä haasteita hakevalle, tekniikasta kiinnostuneelle kuin kuntoilijallekin.

Tutustu tarkemmin **geokätköilyyn** ([geokätköt.fi](http://geokätköt.fi))

### Lisää liikettä amiksiin – miksi?

Parhaita ympäristöjä liikkumiselle ovat paikat, jotka sallivat leikkisyyden. Tällaisissa paikoissa liikutaan rennosti huvitellen ja tilaa luovasti käyttäen. On tärkeää huomioida, että tutkimuksen nuorista kukaan ei yhdistänyt omaehtoista liikkumista terveyteen. Terveyden edistämisen liikunnan avulla ei siis saa välttämättä nuoria omaehtoisesti liikkeelle.

*(Hasanen E. 2017. Nuorten omaehtoinen liikkuminen - Arkeen sopivia, merkityksellisiä palasia. Liikunta & Tiede 54: 6/17. Tutkimusartikkelit 2017 osa 1, 9-12)*