

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)

sakury.net

SAKU

liikkuvaamis.fi

SAKU ry:n Liikkuva amis -toiminnan tavoitteena on edistää fyysistä aktiivisuutta tukevien oppimisympäristöjen toteutumista ammatillisissa oppilaitoksissa.