

TALVIKÄVELY



Lumi, loska ja jää – kannattaa mahdollisuus askeliin ja maisemiin aina käyttää

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia saa myös talvisesta luonnosta. Ulkoilu tekee hyvää kaikkina vuodenaikoina!

Talvella päivänvalo on vähäistä, ja kävellä kannattaakin mahdollisuuksien mukaan valoisan aikaan.

Lyhytkin talvikävely yksin tai yhdessä muiden kanssa piristää, vetristää ja rytmittää arkea!

4 IDEAA TALVIKÄVELYYN

Kävelysauvoista saat sekä tehoa että tukea kävelyyn.



Jos osaat kävellä, osaat myös lumikenkällä. Kokeile rohkeasti!

Pidä itsesi lämpimänä ja pysähdy välillä jumppahetkelle.



Villasukkakävely on uusi hauska tapa kokea talvikävelyä.

INNOSTU MYÖS NÄISTÄ

❄ Poikkeaa polulta, nosta sykettä ja askella hangessa.

❄ Talvikävelyn voi suunnata myös jäälle, mikäli sen kantavuus on varmistettu.

❄ Nauti talven yksityiskohdista: lumijäljistä, talvilinnuista ja kimmeltävistä lumikiteistä. Pakkaa mukaan lämmintä juomaa ja nappaa kuva muistoksi!

❄ Kävely voi olla myös palkinto – suuntaa kahvilaan lämpimän juoman äärelle tai tulipaikalle retkieväitä nauttimaan.

❄ Jätä hetkeksi lumityöt ja suuntaa liikkumaan lempeästi ja palautumaan luontoon. Pyörittele hartioita, hengittele rauhassa ja kerää voimia.

❄ Yhdessä ulkoilu lisää turvallisuutta liukkaalla – kenet voisit kutsua tänään ulos?