



## Kotkas Liikuttaa Yhes - Kävelykilometrikisa

Tapahtuma-aika:  
Ke 23.6.- 31.10.2021

Tapahtuman katuosoite:  
Kotka

Liity joukkueeseen sivulla [www.kavelykilometrikisa.fi](http://www.kavelykilometrikisa.fi)

- joukkueen nimi: **Kotkas Liikuttaa Yhes**
- osallistumiskoodi: **KLY2021**

Kävele, liikut enemmän ja voit paremmin! Erityisesti luonnossa käveleminen on yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin; verenpaine ja syke laskevat, stressi lievenee, mieli rauhoittuu, mieliala parantuu.

Valtakunnallinen Kävelykilometrikisa on avoin kaikille. Kotkas liikuttaa yhes -hanke haastaa Sinut mukaan kisaan kävelemään hyvää oloa 1.5. - 31.10. välisenä aikana.

Ota haaste vastaan ja liity Kotkas Liikuttaa Yhes -joukkueeseen. Houkuttele myös ystäväsi/työtoverisi/tuttusi mukaan kävelemään.

Kävely parantaa terveyttä ja hyvinvointia. Kävely on päästötön kulutapa ja auttaa ehkäisemään ilmastonmuutosta, jos teet matkasi auton sijasta jalan. Kävely on olennainen osa joukkoliikenteen käyttöä. Ehkäpä voisit lisätä kävelyä jäämällä pysäkin tai kaksi aiemmin pois kyydistä!

Tärkein palkinto jokaiselle osallistujalle on kävelyn tuoma kuntoilu, virkistys ja hyvä mieli! Sen lisäksi kisan päätyttyä palkitaan sarjojen voittajat ja kaikkien...

### Järjestäjä

Kotkas liikuttaa yhes -hanke.  
Hankkeen rahoittavat Kotkan kaupunki ja aluehallintovirasto. Hanketta koordinoi Monikulttuurinen toimintakeskus Mylly  
044 9752 906  
jaana.terava@mylly.me

### Kotisivuille

<http://www.mylly.me>

Tapahtuma on ilmainen

Tapahtuma on esteetön

Tapahtuma on ikärajon

### Avainsanat

Liikunta ja urheilu, Asukkaat, Lapsiperheet, Matkailijat, Nuoret, Seniorit, Yhdistykset, Yrittäjät, Kotka

Kymenlaaksonyt.fi ei vastaa tapahtuman tietojen mahdollisista muutoksista. Ota yhteys tapahtuman järjestäjään.