

# Korkeakouluopiskelijoiden ajatuksia: YHTEISÖLLISYYTTÄ LIIKKUMALLA



## LIIKUNTATUTORIT LIKUTTAMAAN OPISKELIJOITA

- Orientaatiota liikkumalla
- Kaupungin liikunta-  
mahdollisuuksiin  
tutustuminen
- Yhteistyö urheilu-  
seurojen kanssa
- Paikallaanolon  
tauottaminen oppitunneilla
- Liikkumista  
hyppytunneilla & vapaa-ajalla
- Yhteinen jooga- ja kahvittelu-/  
höpöttelyhetki viikoittain



## LIIKUNTASOVELLUS LISÄÄMÄÄN SAAVUTETTAVUUTTA

- Korkeakoulujen liikunta-  
mahdollisuuksia valtakunnallisesti
- Maksuttomia & maksullisia  
liikunta-aktiviteetteja
- Liikuntatinder & keskustelualueet
- Liikuntamahdollisuudet oman  
aktiivisuustason mukaan

## LIIKKUMISEN INTEGROIMINEN OPETUSSUUNNITELMAAN

- Liikkumalla ryhmäytyminen:  
liikkuminen osaksi olemassa  
olevia opintojaksoja, jotka  
sisältävät ryhmäytymistä
- Pakolliset & vapaa-  
valintaiset liikuntakurssit

*mieli*  
LIIKKEELLE

LIVE LAUGH  
*Liikkuva  
opiskelu*  
LOVE LEARN