

## Hyvinvointia luonnosta

Liikkuminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeys korostuu poikkeustilanteessa. Ulkoilua ja monia ulkolajeja voi harrastaa yksin tai samassa taloudessa asuvien kanssa. Liikkua voi monin tavoin ilman lähikontakteja. Pitää kuitenkin muistaa vastuullinen käytös hygienian ja välimatkan suhteen.

Luonnossa on aina jotakin mielenkiintoista nähtävää, kuultavaa ja tutkittavaa. Luonto on runsashappinen kuntosalia ja leikkikenttä, joka on avoinna ympäri vuoden. Omassa lähiluonnossakin on mahdollisuus heittäytyä mielikuvitusretken äärelle. Jo viisi minuuttia luonnossa liikkumista edistää mielen hyvinvointia.

### Luontokuntosalikuvia ja luontoseikkailuratoja Loimaan alueen kuntoradoilla

Kaikkea ei kuitenkaan tarvitse keksiä itse. Loimaan alueen kuntoradoilla on mahdollisuus ottaa vinkkiä Suomen Ladun tekemistä luontokuntosalikuvista. Puuta vasten punnerrukset, kyykyt lapsi reppuselässä ja erilaiset keuhonhallintaharjoitukset ovat hauskoja ja tehokkaita liikkeitä kaikille. Lisäksi kuntoradoille on tehty perheille Luontoliikuntaseikkailuratoja, joissa on viisi erilaista luontoliikuntatehtävapistettä. Luontokuntosalikuvat ja luontoliikuntaseikkailuradat ovat kaikkien ilona toistaiseksi. Lähtekää luontoon. Saatte seikkailun lisäksi vastustuskykyä.

**Luontoliikuntaseikkailuradat:** Eteläinen kuntosala, Alastaron kirkonkylä kuntosala, Rydön rinki ja Metsämaan kuntosala

**Luontokuntosalikuvia** löydät: Melliljärven kuntosadalta, Hirvikosken kuntosadalta, Virttaalta Harjureitiltä, Kertunmäen kuntosadalta, Alastaron Kirkonkylän kuntosalan opastetulta ja Urheilukeskuksen kuntosalan ilmoitustaululla.

Katso kuntoratojen sijainnit ja osoitteet [Loimaan luontoliikuntapaikkojen kartasta](#).

Voit napata kuvat ja monet muut kivat ulkoiluvinkit talteen myös [Suomen Ladun sivuilta](#).