



# TALVIUINTIKAUDEN AVAJAISET

Valtakunnalliset Talviuintikauden avajaiset

**Lauantaina 6.10.2018 kello 13.00-16.00**

**Tuiran uimala, Koskitie 58, 90500 Oulu**

**Järjestäjinä: Oulun Talviuimarit ry ja Sauna Mukaan**



**Talviuinti-infoa, talviuintia Oulujoessa, kaikille avoin tapahtuma.**

## Taustatietoa Talviuinnista

Talviuinti on yksi viime vuosien suosituimpia kunto- ja terveysliikuntalajeja. Viimeisten tutkimusten mukaan säännöllisesti, vähintään kerran viikossa, talviuintia harrastaa 100 000 suomalaista ja lajin kokeilijoita on yli puoli miljoonaa.

Talviuinti on erinomainen tapa virkistyä ja saada uutta energiaa elämään. Jokainen, joka on käynyt avannossa, kertoo lähipiirilleen siitä hyvästä olostästä jonka kylmä kylpy aiheuttaa. Tärkeimmät syyt aloittaa talviuinti onkin ystävien innostaminen, uteliaisuus sekä terveydelliset syyt. Yhä useampi lajin aloittaja huomaa harrastuksella olevan selvästi terveyttä edistäviä vaikutuksia.

