



Leppävaaran Eläkkeensaajat ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.

Laita nimesi ja palauta yhdistyksen liikuntavastaavalle 10.5. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKUU 2019								
9					1	2	3	<input type="checkbox"/>
10	4	5	6	7	8	9	10	<input type="checkbox"/>
11	11	12	13	14	15	16	17	<input type="checkbox"/>
12	18	19	20	21	22	23	24	<input type="checkbox"/>
13	25	26	27	28	29	30	31	<input type="checkbox"/>
HUHTIKUU 2019								
14	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
15	8	9	10	11	12	13	14	<input type="checkbox"/>
16	15	16	17	18	19	20	21	<input type="checkbox"/>
17	22	23	24	25	26	27	28	<input type="checkbox"/>
18	29	30						<input type="checkbox"/>

Nimi ja allekirjoitus

Kertoja yhteensä

Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2019 !!

Liikkuminen on terveellistä, siitä on hyötyä jokapäiväiseen elämään ja liikunta parantaa elämisen laatua

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuodot kuten esimerkiksi: kävely/sauvakävely/hiihto/pyöräily/kuntopyöräily/potkukelkkailu retkeily/luonnossa liikkuminen/uinti, allaskävely/vesijuoksu/pelit/boccia/petanki/mölkky tanssi/tanhut/kuntosali/tasapaino-harjoittelu ja ystävän/tuttavan ulkoiluttaminen.

Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.

Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2019.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2018).

Piirin kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle.

Lisäksi arvotaan palkinto viidelle muulle osallistuneelle yhdistykselle.

Haasteottelun piirin palkinnot jaetaan piirin syyskokouksessa ja oman yhdistyksen parhaat palkitaan keskiviikkokerhossa 15.5.