

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.2020

Laita nimesi ja palauta yhdistyksen liikuntavastaavalle 6.5. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Liikuntapäiviä yhteensä
MAALISKUU 2020								
9							1 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>
HUHTIKUU 2020								
14			1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>

Nimi ja allekirjoitus

Liikuntapäiviä yhteensä

.....

.....



Leppävaaran Eläkkeensaajat ry

Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet jälleen liikkumaan keväällä 2020 !!

**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.

Mukaan lasketaan vain ne päivät, jolloin yhtäjaksoista liikuntaa oli vähintään 30 minuuttia.

Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2020.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2019. Meillä lukumäärä oli 444).

Yhdistyksemme palkinnot jaetaan syksyn ensimmäisessä viikkotapaamisessa

Piirin kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle. Lisäksi arvotaan palkinto viidelle osallistuneelle yhdistykselle.

Piirin haasteottelun palkinnot jaetaan piirin syyskokouksessa