



Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.2025

Kerro liikuntapäivien määrä yhdistyksen liikuntavastaavalle 12.5. mennessä

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Liikuntapäiviä	
Viikko	MAALISKUU 2025								
9						1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	HUHTIKUU 2025								
14	31 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	
	Liikuntapäiviä yhteensä							<input type="checkbox"/>	

Yhdistyksen liikuntavastaava palauttaa 16.5. mennessä yhdistyksen osallistujien lukumäärän ja yhteistuloksen piiriin liikuntavastaavalle

Nimi



Leppävaaran Eläkkeensaajat ry

Kaikki yhdistyksen jäsenet jälleen liikkumaan keväällä 2025 !!

**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 /mölkkä /tanssi / tanhut /kuntosali /tasapaino-harjoittelu ja ystävän /tuttavan ulkoiluttaminen.

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

Haasteen kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2025.

Piirin haasteottelun palkinnot jaetaan piirin syyskokouksessa

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen liikuntapäivien yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2024).

Piirin kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle.

Lisäksi arvotaan palkinto viidelle osallistuneelle yhdistykselle.