

YLÖS JA ULOS - KUNTOILEMAAN

Piiri haastaa yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2012

Piiri jatkaa liikunnan haasteottelua. Haasteottelun päätavoitteena on saada mahdollisimman moni jäsen liikkumaan ja kuntoilemaan kykynsä mukaan säilyttääkseen ja parantaakseen liikkumiskykyään. Liikkuminen on terveellistä, siitä on hyötyä jokapäiväiseen elämään ja liikunta parantaa elämisen laatua.

Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3 – 30.4.2012.

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuodot kuten:

- kävely/sauvakävely/hiihto
- pyöräily
- retkeily
- uinti / allaskävely
- pelit / boccia / petanki / mölkky
- jne



Liikuntarajoitteiset voivat poiketa näistä suosituksista

Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Päivää kohti huomioidaan vain yksi suoritus.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan yhdistyksen jäsenmäärällä (tilanne 31.12.2011)

Kampanjassa on kiertopalkinto sekä palkinnot kolmelle parhaalle yhdistykselle. Haasteottelun palkinnot jaetaan piirin syyskokouksessa. 23.11.2012

Liikuntasuoritukset tulee ilmoittaa piirin kilpailuvastaavalle 31.5.2012 mennessä: (30.9. jälkeen saapuneita suoritusilmoituksia ei oteta huomioon)

Ilmoitukset mieluummin sähköpostilla: topi.hamalainen@pp.inet.fi

Puh. 050-4951269

Ilmoituksessa tarvitaan vain suoritusten kokonaismäärä