



YLÖS JA ULOS - TAAS KUNTOILEMAAN

Leppävaaran Eläkkeensaajat ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.2013

Laita nimesi ja palauta tai soita tiedot 15.5. mennessä

Erkki Sirainen 0400-104 567 ersirai@gmail.com

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKUU 2013								
9					1	2	3	
10	4	5	6	7	8	9	10	
11	11	12	13	14	15	16	17	
12	18	19	20	21	22	23	24	
13	25	26	27	28	29	30	31	
	*	* *	* *	* *	*	* *	* *	
HUHTIKUU 2013								
14	1	2	3	4	5	6	7	
15	8	9	10	11	12	13	14	
15	15	16	17	18	19	20	21	
17	22	23	24	25	26	27	28	
18	29	30						

Kertoja yhteensä

Nimi

Piiri haastaa yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2013

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, pyöräily, retkeily, uinti, tanssi, tanhut.

Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.

Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2013 .

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan piirin tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2012).

Kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle.

Lisäksi arvotaan palkinto viidelle muulle osallistuneelle yhdistykselle.

Haasteottelun palkinnot jaetaan piirin syyskokouksessa 29.11.2013.