

YLÖS JA ULOS -TAAS KUNTOILEMAAN

Piiri haastaa yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2013

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 – 30.4.2013.

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuodot kuten:

- kävely/sauvakävely/hiihto
- pyöräily
- retkeily
- uinti / allaskävely
- pelit / boccia / petanki / mölkky
- tanssi / tanhut 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 31.12.2012)

Kampanjassa on kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle. Lisäksi jaetaan palkinto viidelle muulle osallistuneelle yhdistykselle.

Haasteottelun palkinnot jaetaan piirin syyskokouksessa. 29.11.2013

Liikuntasuoritukset tulee ilmoittaa piirin kilpailuvastaavalle 31.5.2013 mennessä: (30.9. jälkeen saapuneita suoritusilmoituksia ei oteta huomioon)

Ilmoitukset yhdistyksittäin: topi.hamalainen@pp.inet.fi

mieluummin sähköpostilla, puhelinkin käy

Puh. 050-4951269

Ilmoituksessa tarvitaan vain suoritusten kokonaismäärä