



Leppävaaran Eläkkeensaajat ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.2017

Kerro kertojen yhteenlaskettu määrä Pertti Sievolle 12.5. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKUU 2017								
9			1 ☐	2 ☐	3 ☐	3 ☐	5 ☐	☐
10	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	☐
11	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	☐
12	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	☐
13	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐	31 ☐			☐
HUHTIKUU 2017								
13						1 ☐	2 ☐	☐
14	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	☐
15	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	☐
16	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	☐
17	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐	☐

Kertoja yhteensä

Nimi ja allekirjoitus

.....

.....

Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2017 !!

Liikkuminen on terveellistä, siitä on hyötyä jokapäiväiseen elämään ja liikunta parantaa elämisen laatua

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuoto-dot 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.

Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.

Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2017.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä 394 (Jäseniä 31.12.2016).

Piirin kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle.

Lisäksi arvotaan palkinto viidelle muulle osallistuneelle yhdistykselle.

Haasteottelun piirin palkinnot jaetaan piirin syyskokouksessa