

Liikunnan haastekampanja tulee taas!

Vuosittainen liikunnan haastekampanja käynnistyy jälleen 1.3.2023. Kampanjan kesto on kaksi kuukautta ja se päättyy 30.4.2023. Lisätietoa saat Eläkkeensaaja lehdestä 1/23, josta saat myös liikuntakortin. Haastekampanjassa mitellään sekä yhdistysten että piirien välisissä sarjoissa. Se yhdistys ja piiri, jotka keräävät eniten liikuntasuorituksia suhteessa jäsenmääräänsä voittavat sarjansa. Kampanjan kolme parasta yhdistystä ja paras piiri palkitaan!

Suorituksiksi kelpaavat kaikki sykettä nostattavat, kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuodot. Yhden suorituksen kesto on vähintään 30 minuuttia ja liikuntasuorituksia hyväksytään vain yksi päivässä. Näin ollen yksittäisen jäsenen suoritusten maksimimäärä kampanjan ajalta voi olla 61.

Päivittäisen liikuntasuorituksen voi jokainen jäsen merkitä oheiseen liikuntakorttiin. Kirjaa kerrat korttiin ja ilmoita viim 23.5 liikuntavastaava Hilikka Vennolle p 505531828 tai kortin voit palauttaa liikuntapäivänä 24.5.23 Veikkojen Majalla. Suoritukset ilmoittaneet osallistuvat arvontaan. **Liikunnan iloa!**

OSALLISTUT HAASTEKEMPANJAAN RASTITTAMALLA LIIKUNTAPÄIVÄSI 1.3.-30.4

MAALISKUU							Kertoja
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	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"/>	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"/>	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"/>	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"/>	31 <input type="checkbox"/>					
HUHTIKUU							Kertoja
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	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"/>	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"/>	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"/>	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"/>						
Kertoja yhteensä							

Nimi ja allekirjoitus

puh no