



## Lappeenrannan Eläkkeensaajat ry

Osallistu haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3. - 30.4.2021

Laita nimesi ja palauta yhdistykseen 7.5. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
<b>MAALISKUU 2021</b>								
9	1	2	3	4	5	6	7	
10	8	9	10	11	12	13	14	
11	15	16	17	18	19	20	21	
12	22	23	24	25	26	27	28	
13	29	30	31					

### HUHTIKUU 2021

14				1	2	3	4	
15	5	6	7	8	9	10	11	
16	12	13	14	15	16	17	18	
17	19	20	21	22	23	24	25	
18	26	27	28	29	30			
								Kertoja yhteensä

Nimi ja allekirjoitus:

.....

.....

## Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2021!

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

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuodot esimerkiksi: kävely/sauvakävely/hiihto/pyöräily/Kuntopyöräily/potkukelkkailu retkeily/Luonnossa liikkuminen/uinti, allaskävely/vesijuoksu/pelit/boccia/petanki/mölkky, eli mikä tahansa liikuntamuoto joka kestää yhtäjaksoisesti vaaditun 30min.

**Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.**

## Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2021.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan tiedossa tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (jäseniä 31.12.2020).

**Haastekampanjassa palkitaan parhaat piirit ja yhdistykset**

**Liikuntakorttien palauttajien kesken arvotaan kolme lahjakorttia**