

Lihaksista viis - liikkumaan siis!

-kuntoliikuntakampanja 1.5.-31.8.2025

Merkitse taulukkoon sen päivän kohdalle rasti, jolloin olet liikkunut / tehnyt urheilusuorituksen. Liikkuminen voidaan merkata taulukkoon mikäli se on kestänyt yhdenjaksoisesti vähintään 20 min lihastautia sairastavilla ja alle 18-vuotiailla tai 30 min muilla jäsenillä.

Kaikki liikkuminen urheilusuorituksen lisäksi lasketaan kuntoiluksi, kuten esimerkiksi kaupassa käynti, puutarhatyöt, suursiivous jne. HUOM! Kuntoliikuntakampanjassa lasketaan vain omatoiminen liikunta, ei fysioterapiaa. Merkitse taulukkoon yksi rasti per päivä, vaikka liikkuisit päivän aikana enemmänkin.

PALAUTA LOMAKE TURUN TOIMISTOLLE SYYSKUUN AIKANA osoitteeseen:

Itäinen Pitkäkatu 68, 20810 Turku tai
sähköpostilla osoitteeseen yhdistys@lsly.fi

HUOM! Kuntoliikuntakampanja ei ole kilpailu, vaan kannustus jokaiselle harrastaa lisää omatoimista liikuntaa. Kaikkien lomakkeen palauttaneiden kesken arvotaan paketti yhdistyksen joulujuhlissa joulukuussa 2025.

Nimi: _____

Osoite: _____

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							