

# Lihaksista viis - liikkumaan siis! -kuntoliikuntakampanja 1.5.-31.8.2023

Merkitse taulukkoon sen päivän kohdalle rasti, jolloin olet liikkunut / tehnyt urheilusuorituksen. Liikkuminen voidaan merkata taulukkoon mikäli se on kestänyt yhdenjaksoisesti vähintään:

- 20 min varsinaisilla jäsenillä ja alle 18-vuotiailla
- 30 min kannatusjäsenillä

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.

## SARJAT:

1. Varsinaiset jäsenet, jotka tarvitsevat liikkumisen apuvälineitä liikkueessaan
2. Kaikki muut varsinaiset jäsenet
3. Kannatusjäsenet
4. Alle 18-vuotiaat nuoret ja lapset

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Sarja: \_\_\_\_\_

**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 2023 (1 arvonta/sarja).

**Käännä**



# Lihaksista viis - liikkumaan siis!

## -kuntoliikuntakampanja 1.5.-31.8.2023

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							

