



# YLÖS JA ULOS - KUNTOILEMAAN

## Korson Eläkkeensaajat ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 16.9 - 21.11.2021

Allekirjoita ja palauta puh.joht. 24.11.2021

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
SYYSKUU								
37				16	17	18	19	4
38	20	21	22	23	24	25	26	7
39	27	28	29	30				4
LOKAKUU								
39					1	2	3	4
40	4	5	6	7	8	9	10	7
41	11	12	13	14	15	16	17	7
42	18	19	20	21	22	23	24	7
43	25	26	27	28	29	30	31	7
MARRASKUU								
44	1	2	3	4	5	6	7	7
45	8	9	10	11	12	13	14	7
46	15	16	17	18	19	20	21	7

allekirjoitus

maksimi 68 kertaa

Kertoja yhteensä

68

Nimen selvennös

### Kaikki yhdistyksen jäsenet liikkumaan myös syksyllä 2021 !!

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

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikunta-muodot kuten esimerkiksi: kävely, sauvakävely, hiihto, pyöräily, kuntopyöräily, potkukeikailu, retkeily, luonnossa liikkuminen, pilkki, uinti, vesijuoksu, pelit, tanssi, tanhut, kuntosali, tasapaino-harjoittelu ja ystävään/tuttavan ulkoiluttaminen.

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

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.  
[www.korso.elakkeensaajat.fi](http://www.korso.elakkeensaajat.fi)

**Haastekampanjassa palkitaan runsaasti; mm.**

**4 kpl joululounaita ja kahvia monta pakettia**



# YLÖS JA ULOS - KUNTOILEMAAN

## Korson Eläkkeensaajat ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 16.9 - 21.11.2021

Allekirjoita ja palauta puh.joht. 24.11.2021

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
SYYSKUU								
37				16	17	18	19	4
38	20	21	22	23	24	25	26	7
39	27	28	29	30				4
LOKAKUU								
39					1	2	3	4
40	4	5	6	7	8	9	10	7
41	11	12	13	14	15	16	17	7
42	18	19	20	21	22	23	24	7
43	25	26	27	28	29	30	31	7
MARRASKUU								
44	1	2	3	4	5	6	7	7
45	8	9	10	11	12	13	14	7
46	15	16	17	18	19	20	21	7

allekirjoitus

maksimi 68 kertaa

Kertoja yhteensä

68

Nimen selvennös

### Kaikki yhdistyksen jäsenet liikkumaan myös syksyllä 2021 !!

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

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikunta-muodot kuten esimerkiksi: kävely, sauvakävely, hiihto, pyöräily, kuntopyöräily, potkukeikailu, retkeily, luonnossa liikkuminen, pilkki, uinti, vesijuoksu, pelit, tanssi, tanhut, kuntosali, tasapaino-harjoittelu ja ystävään/tuttavan ulkoiluttaminen.

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

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.  
[www.korso.elakkeensaajat.fi](http://www.korso.elakkeensaajat.fi)

**Haastekampanjassa palkitaan runsaasti; mm.**

**4 kpl joululounaita ja kahvia monta pakettia**

