



# YLÖS JA ULOS - KUNTOILEMAAN

Korson Eläkkeensaajat ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi

1.3 - 30.4.2022

Täytä ja laita nimesi ja palauta yhdistyksen  
puheenjohtajalle 4.5. mennessä



Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
<b>MAALISKUU</b>								
9		1	2	3	4	5	6	
10	7	8	9	10	11	12	13	
11	14	15	16	17	18	19	20	
12	21	22	23	24	25	26	27	
13	28	29	30	31				
<b>HUHTIKUU</b>								
	ma	ti	ke	to	pe	la	su	
13					1	2	3	
14	4	5	6	7	8	9	10	
15	11	12	13	14	15	16	17	
16	18	19	20	21	22	23	24	
17	25	26	27	28	30	30		
								<b>max 61</b>
								Kertoja yhteensä
								<b>61</b>

allekirjoitus

Nimi

## Kaikki yhdistyksen jäsenet liikkumaan myös keväällä 2022 !!

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,  
potkukelkkailu, retkeily, luonnossa liikkuminen, pilkki, uinti, vesijuoksu, pelit, tanssi,  
tanhut, kuntosali, tasapaino-harjoittelu ja ystävän/tuttavan ulkoiluttaminen.



Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.

Haastekampanjassa palkitaan runsaasti ja mm. yhdistys palkitsee

- täyden listan palauttaneille arvotaan 4 palkintoa, >> mm. Umpimähkä matka
- väh 50% suorituksia, arvotaan 3 palkintoa, >> mm. Umpimähkä matka
- kaikkien listan palauttaneiden kesken 3 palkintoa, >> mm. Umpimähkä matka