



YLÖS JA ULOS - KUNTOILEMAAN

Korson Eläkkeensaajat ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 - 30.4.2018

Täytä ja laita nimesi ja palauta yhdistyksen puheenjohtajalle 2.5. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKUU 2018								
9				1	2	3	4	<input type="checkbox"/>
10	5	6	7	8	9	10	11	<input type="checkbox"/>
11	12	13	14	15	16	17	18	<input type="checkbox"/>
12	19	20	21	22	23	24	25	<input type="checkbox"/>
13	26	27	28	29	30	31		<input type="checkbox"/>
	*	*	*	*	*	*	*	*
HUHTIKUU 2018								
13							1	<input type="checkbox"/>
14	2	3	4	5	6	7	8	<input type="checkbox"/>
15	9	10	11	12	13	14	15	<input type="checkbox"/>
16	16	17	18	19	20	21	22	<input type="checkbox"/>
17	23	24	25	26	27	28	29	<input type="checkbox"/>
18	30							<input type="checkbox"/>

Kertoja yhteensä

allekirjoitus

.....

Nimi

.....

Kaikki yhdistyksen jäsenet liikkumaan myös keväällä 2018 !!

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