



# YLÖS JA ULOS - KUNTOILEMAAN

## Korson Eläkkeensaajat ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 - 30.4.2020

Täytä ja laita nimesi ja palauta yhdistyksen puheenjohtajalle 6.5. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja							
<b>MAALISKUU 2020</b>															
9							1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
10	2	3	4	5	6	7	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
11	9	10	11	12	13	14	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
12	16	17	18	19	20	21	22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
13	23	24	25	26	27	28	29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
<b>HUHTIKUU 2020</b>															
	ma	**	ti	**	ke	**	to	**	pe	**	la	**	su	*	
14	30	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	6	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	13	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	20	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	27	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/>							<input type="checkbox"/>
															<b>max 61</b>
															Kertoja yhteensä <input type="checkbox"/>

allekirjoitus

.....

Nimi

.....

### Kaikki yhdistyksen jäsenet liikkumaan myös keväällä 2020 !!

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

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuodot 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