



Yhdistys

Osallistu haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3. - 30.4.2022

Laita nimesi ja palauta yhdistykseen 13.5. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKUU 2022								
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				

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
HUHTIKUU 2022								
14					1	2	3	
15	4	5	6	7	8	9	10	
16	11	12	13	14	15	16	17	
17	18	19	20	21	22	23	24	
18	25	26	27	28	29	30		

Kertoja yhteensä

Nimi ja allekirjoitus:

.....
.....

Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2022!

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

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuodot esimerkiksi: kävely/sauvakävely/hiihto/pyöräily/Kuntopyöräily/potkukelkkailu retkeily/Luonnossa liikkuminen/uinti, allaskävely/vesijuoksu/pelit/boccia/petanki/mölkky, eli mikä tahansa liikuntamuoto joka kestää yhtäjaksoisesti vaaditun 30min. Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2022.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan tiedossa tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (jäseniä 31.12.2021).

Haastekampanjassa palkitaan parhaat piirit ja yhdistykset

Liikuntakorttien palauttajien kesken arvotaan kolme lahjakorttia