



Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.

Lisää nimesi ja palauta yhdistyksen liikuntavastaavalle 12.5. mennessä

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

Nimi ja allekirjoitus

Kertoja yhteensä

Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2018 !!

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/potkukelkkaile retkeily/luonnossa liikkuminen/uinti, allaskävely/vesijuoksu/pelit/boccia/petanki/mölkky tanssi/tanhut/kuntosalit/tasapaino-harjoittelu ja ystävän/tuttavan ulkoiluttaminen.

Suorituksen oltava vähintään 30 minuuttia, mukaan lasketaan vain yksi suoritus päivässä.

Haasteottelu kestää kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2018.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2017).

Piirin kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle.

Lisäksi arvotaan palkinto viidelle muulle osallistuneelle yhdistykselle.

Haasteottelun piirin palkinnot jaetaan piiriin syyskokouksessa



Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.

Lisää nimesi ja palauta yhdistyksen liikuntavastaavalle 12.5. mennessä

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

Nimi ja allekirjoitus

Kertoja yhteensä

Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2018 !!

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/potkukelkkaile retkeily/luonnossa liikkuminen/uinti, allaskävely/vesijuoksu/pelit/boccia/petanki/mölkky tanssi/tanhut/kuntosalit/tasapaino-harjoittelu ja ystävän/tuttavan ulkoiluttaminen.

Suorituksen oltava vähintään 30 minuuttia, mukaan lasketaan vain yksi suoritus päivässä.

Haasteottelu kestää kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2018.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2017).

Piirin kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle.

Lisäksi arvotaan palkinto viidelle muulle osallistuneelle yhdistykselle.

Haasteottelun piirin palkinnot jaetaan piiriin syyskokouksessa