



## 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
<b>MAALISKUU 2018</b>								
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		
<b>HUHTIKUU 2018</b>								
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 liikuntamuoto-  
kuten esimerkiksi: kävely/sauvakävely/hiihto/pyöräily/kuntopyöräily/potkukelkkailu  
retkeily/luonnossa liikkuminen/uinti, allaskävely/vesijuoksu/pelit/boccia/petanki/mölkky  
tanssi/tanhut/kuntosali/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 piirin syyskokouksessa**