



Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.

Laita nimesi ja palauta yhdistyksen liikuntavastaavalle 10.5. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKUU 2019								
9					1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HUHTIKUU 2019								
14	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>

Nimi ja allekirjoitus

Kertoja yhteensä

Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2019 !!

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/uinti, allaskävely/vesijuoksu/pelit/boccia/petanki/mölkky tanssi/tanhut/kuntosali/tasapaino-harjoittelu ja ystävän/tuttavan ulkoiluttaminen.

Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.

Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2019.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2018).