

Hei kaikki Lahden Eläkkeensaajien jäsenet!:

Liikkumaan, liikkumaan! Se on terveellistä, se parantaa elämisen laatua ja siitä on hyötyä jokapäiväisessä elämässä!

Liikunnan haastekampanja 1.3. – 30.4.2021

Liikuntasuorituksia ovat esim. kävely, sauvakävely, hiihto, luonnossa liikkuminen, mölkky, tanssi, kuntosali, tasapainoharjoittelu, ystävän ulkoiluttaminen jne, jne. Itseasiassa suorituksiksi kelpaavat kaikki kuntoa kohottavat ja ylläpitävät liikkumismuodot.

Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia. Liikuntasuorituksia lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.

Kampanjaan osallistuvat saavat liikuntakortin, johon rastittamalla merkitsevät suorituksensa. Kortteja saa liikuntavastaavalta, toimistolta Saimaankatu 8 tiistaisin klo 10:00 – 12:00 tai tulostamalla kotisivuilta lahes.fi Kortti palautetaan osallistujan nimellä täydennettynä välittömästi kampanjan päättyessä.

Liikuntavastaavana yhdistyksessämme toimii Inga Hyppölä puh. 040 707 6151 sähköposti ingahyppola@gmail.com. Häneltä saat myös lisätietoja. Suurin tai pienin joukoin turvallisesti mukaan! Palkinnotkin odottavat!



Kaikki EKL-yhdistysten jäsenet: liikkumaan, liikkumaan!

Liikunnan haastekampanja 2021 starttaa maaliskuussa

Osallistu haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3.–30.4.2021 välisenä aikana alla olevaan kuponkiin. Lisää nimesi ja palauta kuponki yhdistyksesi liikuntavastaavalle.



OSALLISTUT HAASTEKILPAAN RASTIMALLA LIIKUNTAPÄIVÄSI 1.3.–30.4.2021

Laita nimesi ja palauta yhdistyksen liikuntavastaavalle.

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKU 2021								
9	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"/>	
10	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"/>	
11	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"/>	
12	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"/>	
13	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>					
HUHTIKUU 2021								
14				1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	
15	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	
16	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	
17	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	
18	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>			
								Kertoja yhteensä

Nimi ja allekirjoitus
