

YLÖS JA ULOS -KUNTOILEMAAN
Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi
1.3 - 30.4.2026

Täytä ja laita nimesi ja palauta yhdistyksen
puheenjohtajalle 6.5. mennessä



Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKUU								
9							1	1
10	2	3	4	5	6	7	8	7
11	9	10	11	12	13	14	15	7
12	16	17	18	19	20	21	22	7
13	23	24	25	26	27	28	29	7
14	30	31						2
HUHTIKUU								
	ma	ti	ke	to	pe	la	su	
14			1	2	3	4	5	5
15	6	7	8	9	10	11	12	7
16	13	14	15	16	17	18	19	7
17	20	21	22	23	24	25	26	7
18	27	28	29	29	30			5
	max 62						Kertoja yhteensä	62

allekirjoitus _____

Nimi _____

Kaikki yhdistyksen jäsenet liikkumaan myös keväällä 2026 !!

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, pilkki, uinti, vesijuoksu, pelit, tanssi, tanhut, kuntosali, tasapaino-harjoittelu ja ystävän/tuttavan ulkoiluttaminen.



Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.

Haastekampanjassa palkitaan runsaasti ja mm. yhdistys palkitsee

- täyden listan palauttaneille arvotaan 3 palkintoa
- väh 50% suorituksia, arvotaan 3 palkintoa
- kaikkien listan palauttaneiden kesken 3 palkintoa

YLÖS JA ULOS -KUNTOILEMAAN
Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi
1.3 - 30.4.2026

Täytä ja laita nimesi ja palauta yhdistyksen
puheenjohtajalle 6.5. mennessä



Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKUU								
9							1	1
10	2	3	4	5	6	7	8	7
11	9	10	11	12	13	14	15	7
12	16	17	18	19	20	21	22	7
13	23	24	25	26	27	28	29	7
14	30	31						2
HUHTIKUU								
	ma	ti	ke	to	pe	la	su	
14			1	2	3	4	5	5
15	6	7	8	9	10	11	12	7
16	13	14	15	16	17	18	19	7
17	20	21	22	23	24	25	26	7
18	27	28	29	29	30			5
	max 62						Kertoja yhteensä	62

allekirjoitus _____

Nimi _____

Kaikki yhdistyksen jäsenet liikkumaan myös keväällä 2026 !!

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, pilkki, uinti, vesijuoksu, pelit, tanssi, tanhut, kuntosali, tasapaino-harjoittelu ja ystävän/tuttavan ulkoiluttaminen.



Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.

Haastekampanjassa palkitaan runsaasti ja mm. yhdistys palkitsee

- täyden listan palauttaneille arvotaan 3 palkintoa
- väh 50% suorituksia, arvotaan 3 palkintoa
- kaikkien listan palauttaneiden kesken 3 palkintoa