



Liikkeelle!
#askelkisa



Liikkeelle yhdessä!

TUL ry haastaa osallistumaan Askelkisaan 14.-27.9.2020

Askelkisassa kerätään mahdollisimman paljon askelia kahden (2) viikon ajan ma 14.9. - su 27.9.2020.

Sarjat

- ✓ Yksilösarja
- ✓ Joukkuesarja
- ✓ +65 -vuotiaiden yksilösarja
- ✓ +65-vuotiaiden joukkuesarja

Sarjoissa +65 -vuotiaat tulee kaikkien osallistujien olla vähintään 65-vuotiaita tai täyttää vuoden 2020 aikana 65 vuotta.

Osallistuminen on maksutonta. **Ilmoittautuminen** pe 11.9.2020 klo 12.00 mennessä.

Ilmoittaudu TÄSTÄ.

Jokainen askel merkitsee!

Kerää askelia sinulle parhaiten sopivalla tavalla hyötyliikunnasta, urheilun, jumpaten tai vaikka kävelypalaverin muodossa. Seuraa käveltyjen askelten määrää päivittäin esim. askelmittarilla, aktiivisuusrannekkeella tai kännykkäsovelluksella.

Tutustu askelkisan sääntöihin osoitteessa <https://tul.fi/tapahtumat/aikuisliikunta/liikkeelle/>

Miksi?

Liikkuminen tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttaa mm. hallitsemaan selkäkipuja ja istumisesta aiheutuvia lihaskireyksiä. Askelkisaan osallistuminen porukalla nostattaa myös yhteisön me -henkeä!

Osallistumalla

Voit voittaa yhteistyökumppaneidemme lahjakortteja tai tuotepalkintoja sekä sarjojen voittajat palkitaan.



Seuraa **TUL ry** myös somessa ja jaa tunnelmia askelkisasta **#askelkisa**