



Liikkeelle!

#askelkisa



Liikkeelle yhdessä!

TUL ry haastaa osallistumaan Askelkisaan 13.-26.9.2021

Askelkisassa kerätään mahdollisimman paljon askelia kahden (2) viikon ajan ma 13.9. - su 26.9.2021.

Sarjat

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

Askelkisa on kaikenikäisille. Sarjoissa +65-vuotiaat tulee kaikkien osallistujien olla vähintään 65-vuotiaita tai täyttää vuoden 2021 aikana 65 vuotta.

Osallistuminen on maksutonta. Ilmoittautuminen pe 10.9.2021 klo 24.00 mennessä.

Ilmoittautuminen ja säännöt ovat [liiton verkkosivuilla](#).

Askelkisalla kannustetaan kiinnittämään huomiota omaan liikunnan määrään ja voittotuloksia tärkeämpää on oman aktiivisuuden lisääminen. Halutessaan osallistujan tuloksia ei julkaista tuloslistoilla.

Jokainen askel merkitsee!

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

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**