Juhlakunnossa! Mestarien hyvinvointihaaste 2025

Tarkoitus on juhlavuoden aikana kerätä eri liikuntalajeista 120 pistettä, ja pistemäärän saavuttaneiden kesken arvotaan palkintoja vuoden 2026 alussa.

Jokaisesta yli 30 minuutin liikuntasuorituksesta (koiran ulkoilutus, hikihölkkä, keilaus, uinti, hiihto…) saa yhden pisteen. Sähköavusteisella pyörällä pyöräilystä pisteitä kertyy 0,5.

Arvontaan osallistuvat kaikki 120 pistettä keränneet, mutta seurantaa kannattaa jatkaa koko vuoden. Yhdistyksissä voidaan järjestää omia kuukausihaasteita tai vaikka yhteisiä liikuntatapahtumia joissa porukalla kerätään pisteitä mukavassa seurassa.

Tämä ei ole kilpailu, vaan tapa seurata omaa liikkumista ja toivottavasti tämä innostaa lisäämään sitä.

Taulukossa on rasittavuus-sarake, jota ei tarvitse täyttää, mutta joka voi olla jollekin tapa seurata omaa jaksamista.

Kaikki liikunta tekee hyvää, joten ota haaste vastaan ja lisää tekemistä vuonna 2025.

Lisäinfoa RKL-Viestissä ja verkkosivuilla.

TAVOITE				**TOTEUTUMINEN (kalenteriviikot)**							
Liikkumismuodot ja/tai liikuntalajit	**Päivänä viikossa**	**Kesto/pv, min**	**rasittavuus***	**vk ___**	**vk ___**	**vk ___**	**vk ___**	**vk ___**	**vk ___**	**vk ___**	**vk ___**
				vk ___	**vk ___**	**vk ___**	**vk ___**	**vk ___**	**vk ___**	**vk ___**	**vk ___**

*__kevyt =__ ei juurikaan hengästymistä, __reipas =__ jonkin verran hengästymistä, __rasittava =__ voimakasta hengästymistä

RAKENNUSMESTARIT JA -INSINÖÖRIT AMK RKL

TAVOITE				TOTEUTUMINEN (kalenteriviikot)							
				vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___
				vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___
				vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___
				vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___	vk ___
				vk ___	vk ___	vk ___	vk ___				

*__kevyt =__ ei juurikaan hengästymistä, __reipas =__ jonkin verran hengästymistä, __rasittava =__ voimakasta hengästymistä

RAKENNUSMESTARIT JA -INSINÖÖRIT AMK RKL