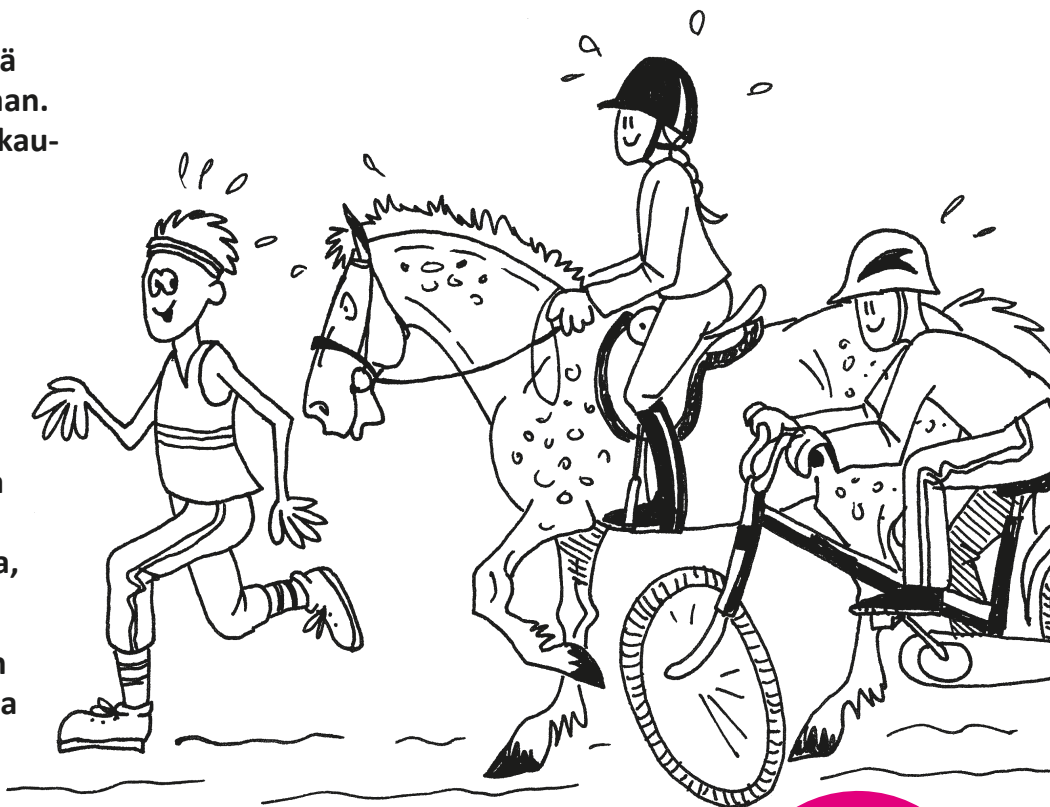


Kesän liikuntakuukaudet

Ratsastajainliiton Kuntotyöryhmä haastaa ratsastusseurat liikkumaan. Kesällä on käynnissä liikuntakuukaudet -kampanja, jolloin seuroja kannustetaan kokeilemaan eri liikuntalajeja.

Liikuntakuukaudet on iloinen ja innostava tsempikampanja Kuntohaasteen hengessä. Kampanjaan voi osallistua kuka tahansa kiinnostunut. Jokaisessa lajikokeilussa on oltava mukana vähintään kaksi seuran edustajaa, mutta enimmäismäärää ei ole.

Liikuntakuukaudet -kampanja on käynnissä koko kesän, kesäkuusta elokuuhun.



Nyt kaikki liikkumaan!

Seurojen liikuntakokemuksista kerrotaan Ratsastajainliiton Nuoret Päätäjät -blogissa.

Kampanja on käynnissä koko kesän. Palauta lomake 13.9. mennessä.

Palkinnot:

Eniten lajikokeiluja toteuttanut seura saa palkinnoksi laajan tasapaino- ja lihaskuntotestauksen ammattilaisen ohjaamana viidelle henkilölle (arvo 80 €/henkilö).

Toiseksi eniten lajikokeiluja toteuttanut seura saa palkinnoksi ratsastuksen oheisliikunnan ohjaajakoulutuksen yhdelle seuran valitsemalle henkilölle (arvo 160 €).

Kaikkien kampanjaan osallistuneiden seurojen kesken arvotaan tuotelahjoja.

Parhaimman blogikirjoituksen kirjoittajat saavat liput vuoden 2015 Helsinki International Horse Show'n perjantai-iltaan kahdelle henkilölle.

Säännöt:

Liikuntakuukaudet -kampanja on voimassa 1.6.–31.8.2015. Seura saa jokaisesta lajikokeilusta yhden pisteen. Laji voi olla mikä tahansa uusi tuttavuus (myös ratsastuksen laji). Lajikokeiluun voi osallistua rajaton määrä osallistujia, kuitenkin vähintään kaksi henkilöä/laji pisteen saamiseksi. Jokaisesta lajikokeilusta kirjoitetaan vapaamuotoinen blogikirjoitus. Lajikokeiluiden blogikirjoituksia julkaistaan liiton Nuoret Päätäjät -blogissa.

Kampanjaan osallistutaan täyttämällä alla oleva sähköinen lomake, joka palautetaan Ratsastajainliittoon 13.9. mennessä. Voittajat valitaan syyskuun lopussa.

Seura valitsee joukostaan yhteystiedon, joka vastaa lajikokeilun raportoinnista liittoon. Yhteystiedon henkilö kirjaa sähköiseen lomakkeeseen lajikokeilun tiedot ja huolehtii, että blogikirjoitukset lähetetään viimeistään lomakkeen mukana. Blogikirjoituksia suositellaan lähetettäväksi jo liikuntakuukausien aikana, jolloin niitä voidaan julkaista kesän aikana blogissa. Blogin voi kirjoittaa kuka (tai ketkä) tahansa lajikokeiluun osallistunut. Blogikirjoitukseen liitetään kirjoittajien nimet ja yhteystiedot.

Sähköinen lomake ja liitteet palautetaan viimeistään 13.9. mennessä osoitteeseen nina.kaipio@ratsastus.fi.

Blogikirjoituksia voi myös palautella kesän aikana erillisinä liitteinä.

Kesän liikuntakuukaudet

Seuran nimi:

Seuran yhteyshenkilö (nimi, sähköpostiosoite):

HUOM. Lajikokeiluun pitää osallistua vähintään kaksi seuran edustajaa. Jokaisesta lajikokeilusta kirjoitetaan lyhyt blogikirjoitus, joka liitetään lomakkeen mukaan (erillisenä liitteenä) tai lähetetään jo liikuntakuukausien aikana liittoon.

Aika & paikka	Laji	Osallistujat
<i>Esim. 27.6. Jyväskylä</i>	<i>Pesäpallo</i>	<i>Marja Mäkinen, Jutta Lampi, Sampsa Koski ja Mailis Mäki</i>