

LEIDIT LENKILLE!

Kuntoliikuntaa työikäisille naisille



LEIDIT LENKILLE!

- tarkoituksena on innostaa sellaisia naisia lenkkeilemään, jotka eivät yksin tulisi lähteneeksi liikkeelle
- lajeina kävely ja hölkkä (juoksu)
- osallistumisen kynnys matala, kaikki tervetulleita kuntoon katsomatta!!!
- kohderyhmä työikäiset naiset, pääasiallinen ikäryhmä yli 35-vuotiaat (mutta ikärasisteja emme ole! 😊)



LEIDIT LENKILLE!

- kyseessä on naisten **lenkkikerho ja vapaamuotoinen kuntoilupiiri**
- tarkoitus on, että osallistujat tutustuvat toisiinsa ja löytävät näin lenkkiseuraa aina kun lenkityttää ja silloin kuin itselle sopii
- jos osallistujia tulee riittävästi, voidaan tarvittaessa perustaa kaksi tai useampia eri tasoryhmiä (kävelijät + juoksijat)



TOIMINTA

- yhteiset lenkit säännöllisesti kerran viikossa maanantaisin
- ensimmäinen kerta 18.4., kokoontuminen HakkisPaanan kopilla klo 18
- kannustamme ryhmän jäseniä liikkumaan myös oma-aloitteisesti



TOIMINTA

- tarjoamme innostusta, kannustusta ja ryhmän tukea
- lenkeillä ohjattu alkuverryttely ja loppuvenyttely
- lenkkien ohessa opastusta juoksutekniikasta, lihahuollosta jne.



TAVOITTEET

- kohottaa osallistujien kuntoa lähtötasosta riippumatta
- tarjota osallistujille mukavia liikuntaelämyksiä ja eväitä terveelliseen ja virkeämpään elämään
- saada osallistajat harrastamaan omaehtoista liikuntaa vapaa-aikanaan
- osallistuminen porukalla
Mun Maratonille syksyllä 2011
(matka ja tyyli vapaa!)



TARVITTAVAT VARUSTEET

- Tarvitset vain lenkkitossut ja sään mukaiset ulkoiluvaatteet
- Leidit lenkille –kerho on ilmainen Sauvon Urheilijoiden jäsenille
- Jos sinä tai perheesi ette jo ole SU:n jäseniä, voit ilmoittautua jäseneksi kerhoon tullessasi
- Jäsenmaksu v. 2011:
10 e / hlö tai 25 e / perhe
(laskutetaan jälkeinpäin)



KYSYMYKSIÄ?

- Tule mukaan! Voit löytää liikuntakipinän, mukavaa seuraa ja uuden, hauskan harrastuksen!
- Lisätietoja saat tarvittaessa Maija Dahlilta, p. 040 523 8856



**Sauvon Urheilijat –
Liikunnan iloa jo vuodesta 1935**

