

Fillarilla treeneihin 9.-17.5.2015

Kirje seuroille

Jyväskylän Pyöräilyseura ja Kasva urheilijaksi Jyväskylässä haastavat kaikki keskisuomalaiset urheiluseurat fillaroimaan treeneihin Jyväskylän seudun Pyöräilyviikolla 9.-17.5.2015.

Pyöräily on hauskaa, helppoa ja mukavaa niin lapsille kuin aikuisille. Urheiluseurat voivat omalla toiminnallaan lisätä lasten arkiliikuntaa ja näyttää mallia. Kannustetaanko nuorta kävelemään tai pyöräilemään harkkoihin vai istumaan auton takapenkillä?

Miten lisätä pyöräilyä?

1. **Lähetä saatekirje huoltajille**, jossa kerrotaan pyöräilyn hyödyistä ja Fillarilla treeneihin -tempauksesta.
2. **Treenien alku- ja loppuverryttely** voidaan hoitaa treenimatalla. Kannusta joukkuettasi tulemaan viikolla fillarilla tai kävellen treeneihin.
3. **Yhteinen pyöräretki** kasvattaa joukkueen yhteishenkeä, on mukavaa liikuntaa ja edullinen tapa retkeillä.
4. **Sopikaa yhteinen pyörämatka** treeneihin samalla alueella asuvien kesken.
5. **Harjoittelupaikan pyöräparkit** tulisivat olla kunnossa, jotta fillarointi olisi houkuttelevaa. Ehdota liikuntapaikan huoltajalle pyörätelineiden lisäämistä.
6. **Pyöräile itse harkkoihin**. Esimerkin voima on suurempi kuin muistammekaan!



Halutessasi voit ilmoittaa urheiluseurasi mukaan tempaukseen ja näin saatte positiivista näkyvyyttä toiminnallenne: <http://urly.fi/p5d>. Ilmoittautuneiden kesken arvotaan 4 kpl kylpypyyhkeitä ja 4 kpl / cycle t-paitoja!



www.pyorailyviikko.fi