

Fillarilla treeneihin 5.–13.5.2018

Kirje seuroille

Jyväskylän Pyöräilyseura ja Keski-Suomen liikunta haastavat kaikki keskisuomalaiset urheiluseurat fillaroimaan treeneihin taas Pyöräilyviikolla 5.–13.5.2018.

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

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!



Kiitos kun innostatte lapsia ja nuoria pyöräilemään!



www.pyorailyviikko.fi