

Motionera Mera-lotteriet

Lotteriet är uppdelat i två perioder. **Period 1 sommar** avser tiden 1 april – 31 augusti. **Period 2 vinter** avser tiden 1 september - 31 mars. Alla **medlemmar** som samlar minst 20 poäng på motionskortet kan delta i Motionera Mera-lotteriet.

För att delta i lotteriet ska du lämna in eller skicka motionskortet till **SPF Seniorernas expedition**, Åsgatan 37, 791 71 Falun ("Studenternas hus"), **senast 7 april respektive 7 september**.

Om du samlat 20 poäng deltar du med **en** lott i vårt friskvårds-lotteri, har du 40 poäng får du **två** lotter i lotteriet osv. När du samlat 120 poäng, dvs fyllt ett kort, kan du lämna eller skicka kortet till expeditionen och skriva ut ett nytt kort från vår webbplats (www.spf.se/falun). Saknar du dator/skrivare kan du kontakta expeditionen (telefon 023-690 45).

Vinnarna i friskvårds-lotteriet meddelas genom brev och publicering i MedlemsNytt.

Om du inte motionerat tidigare, så börja försiktigt och öka tempot långsamt. Försök att motionera 2-3 gånger per vecka.

Bokstav och datum för utförd prestation antecknar du på kortet enligt exemplet.

På motionskortet noterar du poäng varje gång du motionerar. Du får 1 poäng för varje utförd aktivitet men **max 2 poäng per dag**. Du kan få 1 + 1 poäng för samma aktivitet på en dag; t ex promenad 3 km ger 1 poäng. Då får du 1 + 1 poäng för en promenad på 6 km.

Exempel på ifyllnad

Poäng	1	2	3	4	5	6	19	20
Aktivitet	D	D	B	M	K	I	L	M
Datum	15/4	15/4	17/4	17/5	1/6	2/7	4/7	4/7

Aktiviteter (varje aktivitet ger 1 poäng)

A	Badminton	30 min	J	Bollsport i lag	30 min
B	Bordtennis	30 min	K	Squash	30 min
C	Gymnastik grupp/ensam	30 min	L	Motionsapparater inomhus	30 min
D	Promenad eller löpning	3 km	M	Simning	400 m
E	Stavgång	3 km	N	Boule	1 p per 60 min
F	Skidåkning	3 km	O	Dans	30 min
G	Skridskoåkning	30 min	P	Cykling (<i>hjälm</i>)	10 km
H	Tennis	30 min	R	Bowling	3 serier
I	Golfrunda	9 hål	S	Trädgårdsarbete	60 min

LYCKA TILL !

Motionskort