

Motionskortet gäller för våren 2026

Namn.....Tel.....

Alla medlemmar som samlar minst 20 poäng på motionskortet kan delta i vårt lotteri.

När du har 20 poäng får du en lott i vårt friskvårdslotteri och när du har 80 poäng får du två lotter, vilket är max/medlem.

För att delta i lotteriet lämnas motionskortet ifyllt till någon i friskvårdsgruppen senast 12 maj 2026, eller skickas senast samma dag till friskvårdsansvarig:

Stina Skog, Publikvägen 7, 134 39 Gustavsberg . Det går också bra att mejla till: spfvarmdo@gmail.com

Vinstdragning på medlemsmötet 19 maj 2026. Lycka till!

Här får du lite info om hur du fyller i motionskortet. Se exempel nedan.

Bokstäverna står för följande aktiviteter: K

P	Promenad	30 min. 1p.	Si	Simning	30 min. 1p.
S	Stavgång	”	G	Gympa	”
B	Boule	”	V	Vattengympa	”
D	Dans	”	Go	Golf	”
C	Cykel	”	A	Annat	”

Datum	4/9	6/9	10/9	16/9	1/10	15/10	20/10	1/11	
Aktivitet	S	P	B	D	C	A	G	V	
Poäng	2	1	3	1	1	2	4	1	15

Motionskort

Namn.....

Tel.nr.....

Datum												Summa
Aktivitet												poäng
Poäng												

Datum												Summa
Aktivitet												poäng
Poäng												

Datum												Summa
Aktivitet												poäng
Poäng												

Datum												Summa
Aktivitet												poäng
Poäng												

Datum												Summa
Aktivitet												poäng
Poäng												

Totalsumma