



## Motionstävling 2022

Tävla mellan varandra i SPF Seniorerna Svenljunga, dessutom mot övriga föreningar i Kind.

Under veckorna 13-17 (28 mars – 1 maj) kan du notera dina fysiska aktiviteter och vara med och tävla mot medlemmarna i föreningen. Vår förening tävlar också mot andra föreningar. Vinnarna i vår förening premieras vid ett särskilt tillfälle i höst.

Kontaktpersoner: Åsa 070-5557382 , Christina: 070-252 98 92

OBS! Du skall lämna blanketten i postlådan inne på ICA Kvantum vid gamla ingången, senast den 13 maj. Folkhälsoansvarig sammanställer resultatet.

### Förutsättningar

För varje utförd aktivitet får du 1 poäng. Du får tillgodogöra dig 2 poäng per dag. Aktiviteterna får inte göras två i en följd, det måste ske vid två separata tillfällen under dagen.

**20 minuter:** Promenader, Cykling, gympa, Stavgång, Styrketräning, löpning

**300m:** Simning      **2 timmar:** Boule      **9 hål:** Golf

**45 min:** Dans      **1 timme:** Bowling, curling, trädgårdsarbete

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Summa
V12								
V13								
V14								
V15								
V16								
V17								
<b>Totalt:</b>								

Namn: \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_