



Motionstävling 2022

Tävla mellan varandra i SPF Seniorerna Tranemo

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.

OBS! Du skall lämna blanketten i postlådan till vår lokal på Järnvägsgatan 1, Tranemo (till vänster om frisören), senast den 16 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
V13								
V14								
V15								
V16								
V17								
Totalt:								

Namn: _____ Telefon _____