

SPF Seniorernas  
**FOLKHÄLSOVECKA**

## Motionstävlingen – Nu kör vi igång

Under 6 veckor 14 – 19 (3 april – 14 maj) är det dags igen.  
Under minst 30 minuter/dag utför du någon form av fysisk aktivitet.

Fyll i blanketten (finns redan nu att hämta i postlådan utanför vår klubblokal på Järnvägsgatan, du kan också ladda ner den från vår hemsida). Senast 19/5 lägger du tillbaka blanketten i samma postlåda.

Vi tävlar inom vår förening, men vi tävlar också mot SPF Östra, Västra samt Svenljunga om det ärofulla vandringspriset.

Förbundet centralt anordnar också en Nationell stegutmaning under Folkhälsoveckan 8-12 maj

**STEGUTMANINGEN –**  
Hur långt kan vi gå?



Gå in på förbundets hemsida, där finns all information om hur du går tillväga med stegutmaningen som gäller för alla SPF:are i Sverige.

[www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka-2023/stegutmaningen-2023/](http://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka-2023/stegutmaningen-2023/)



## Motionstävling 2023

### Motion och välmående - Nu är det dags igen.

Under 6 veckorna 14 – 19 (3 april – 14 maj)

Vi tävlar inom vår förening, men vi tävlar också mot SPF Östra och Västra samt Svenljunga om vandringspriset. (Som 2 år i rad har erövrats av SPF Östra.)

### Förutsättningar

Att under minst 30 minuter/dag utföra någon form av fysisk aktivitet = 1 poäng.  
(Max 1 p/dag)

### Vi tävlar också om priser

Blanketten finns att kopiera från vår hemsida men du kan också hämta den i brevlådan utanför SPF lokalen på Järnvägsgatan i Tranemo.

När tävlingsveckorna är avslutade summerar du antalet poäng och lämna därefter lappen i samma brevlåda, senast 19 maj.

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	Summa
V14								
V15								
V16								
V17								
V18								
V19								
<b>Totalt:</b>								