



Seniorklassikern – Aktivitetskort
 Hälsomässan Skara 22 maj – Inlämning hos SPF Seniorerna

Löpning - 1 kilometer löpning = 20 minuters gång eller träning på träningsmaskin.

Inkl boule, dart, bowling, gåfotboll, utegym, EGET TILLÄGG

Cykel - 1 kilometer på cykel = 5 minuter på motionscykel eller crosstrainer

Simning - 100 meter simning = 10 minuter annan vattenträning, träningsmaskiner eller [gummiband](#).

Skidor - 1 kilometer på skidor = 10 minuter på stavgång ute eller inne på stakmaskin, löpband, crosstrainer

Se mer: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2026/>

Dag	Aktivitet

Jag vill deltag i utlottning HÄLSOMÄSSAN SKARA:

Namn:.....

Adress:

Tel.nr:.....

**JAG VILL DELTA I UTLOTTNINGEN
 HOS SPF SENIOREN:**



Seniorklassikern – Aktivitetskort
 Hälsomässan Skara 22 maj – Inlämning hos SPF Seniorerna

Löpning - 1 kilometer löpning = 20 minuters gång eller träning på träningsmaskin.

Inkl boule, dart, bowling, gåfotboll, utegym, EGET TILLÄGG

Cykel - 1 kilometer på cykel = 5 minuter på motionscykel eller crosstrainer

Simning - 100 meter simning = 10 minuter annan vattenträning, träningsmaskiner eller [gummiband](#).

Skidor - 1 kilometer på skidor = 10 minuter på stavgång ute eller inne på stakmaskin, löpband, crosstrainer

Se mer: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2026/>

Dag	Aktivitet

Jag vill deltag i utlottning HÄLSOMÄSSAN SKARA:

Namn:.....

Adress:

Tel.nr:.....

**JAG VILL DELTA I UTLOTTNINGEN
 HOS SPF SENIOREN:**

