

”Motionera Sävsjö Kommun Runt”

1 februari – 31 december 2018



Jag har ”Motionerat Sävsjö Kommun Runt 2018 ”

Namn:

Adress:

Tel.nr:

Inlämnas till Familjebadet, Biblioteken eller skickas till:

Sävsjö Kommun
Kultur- och fritidsförvaltningen
576 80 Sävsjö

Senast den
11 januari 2019.

”MOTIONERA SÄVSJÖ KOMMUN RUNT”

En personlig utmaning och aktivitet
för att du skall må bättre och öka ditt välbefinnande.

Aktivitetstid: 1 februari – 31 december 2018.

Notera i foldern när du genomfört minst **30 minuters fysisk aktivitet**.

Exempel: Cyklar till arbetet, går och handlar, promenerar med din vän, vandrar i skogen, joggar på elljusspåret, åker skidor, simmar i Familjebadet, går stavgång m.m. Det viktigaste är att du genomför minst 30 minuters fysisk aktivitet vid samma tillfälle och gör det helst dagligen.

SÅ HÄR GÖR DU:

Mellan varje streck på kartan är det 30 minuters fysisk aktivitet.

- När du genomfört minst 30 minuters fysisk aktivitet (t.ex. promenad, vandring, jogging, skidåkning, cykling, simning) markerar du detta på kartan.
- När ”**Motionera Sävsjö Kommun Runt** – kartan” är helt ifylld, har du haft fysisk aktivitet motsvarande 2.100 minuter = 35 timmar. **Skicka därefter in foldern till Sävsjö kommun, Kultur- och fritidsförvaltningen, 576 80 Sävsjö eller lämna foldern på Familjebadet eller kommunens bibliotek.**
- Därmed blir du med i **utlottningen** av många fina **priser**. Ju fler foldrar du skickar in, desto större vinstchans har du och desto bättre mår du.
- **Senast den 11 januari 2019** måste foldern ”**Motionera Sävsjö Kommun Runt**” vara inlämnad.
- Foldrar finns att hämta på Kultur- och fritidsförvaltningen, Familjebadet och Biblioteken eller på Sävsjö kommuns hemsida på Internet. Foldern finns också att hämta under www.savsjo.se klicka därefter vidare till *Kultur & Fritid*.
- **Dragning** av alla inkomna ”**Motionera Sävsjö Kommun Runt**”-foldrar sker under februari 2019. Namnen på vinnarna underrättas personligen per brev samt anslås på kommunens hemsida.

”Motionera Sävsjö Kommun Runt 2018”

”Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter.

Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, t.ex. rask promenad.

Ytterligare hälsoeffekt kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten.”

30 minuters daglig fysisk aktivitet !



SÄVSJÖ KOMMUN

Kultur och Fritid