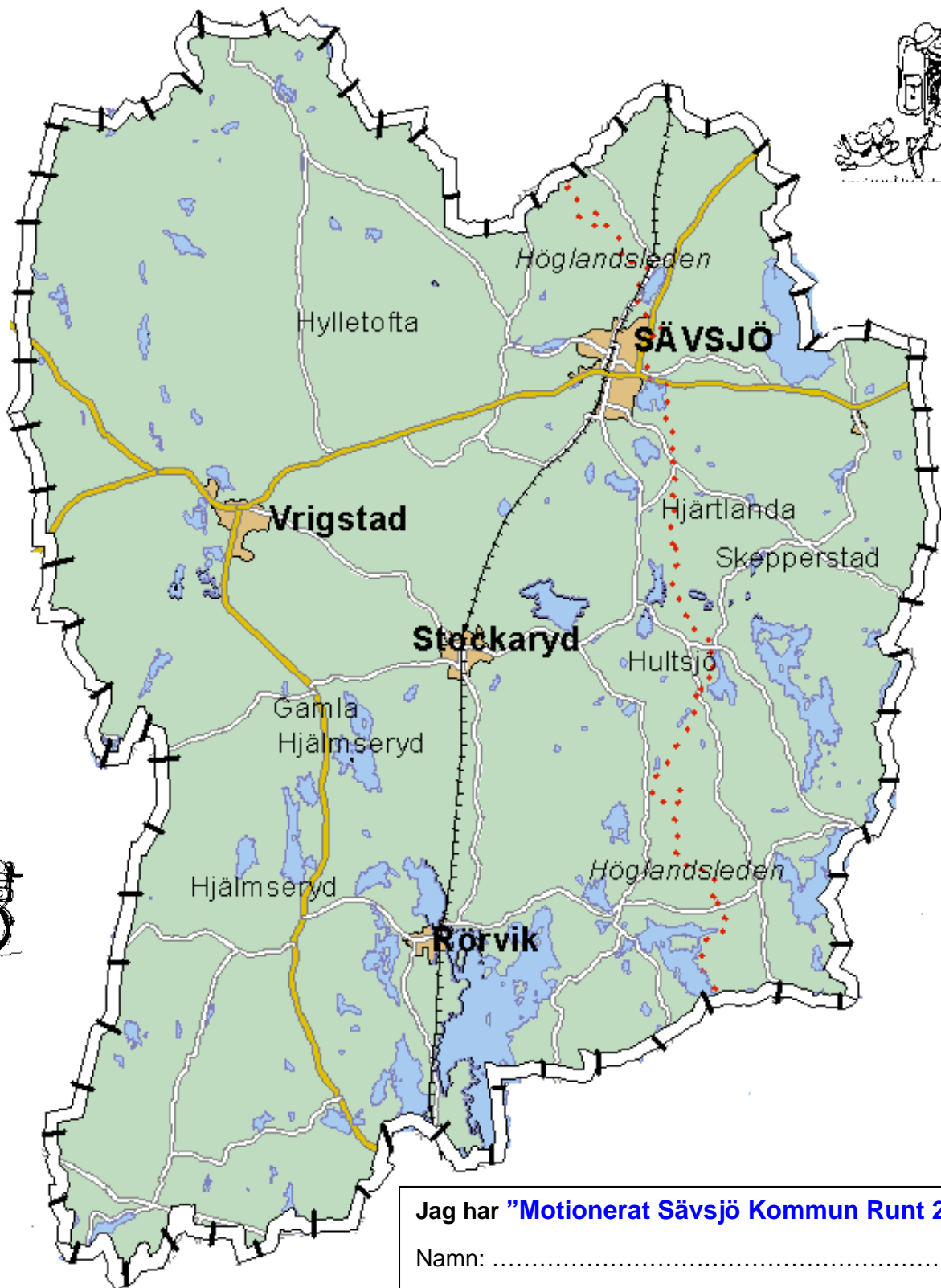


”Motionera Sävsjö Kommun Runt”

1 februari – 31 december 2010



Jag har ”Motionerat Sävsjö Kommun Runt 2010 ”

Namn:

Adress:

Tel.nr:

Inlämnas till Familjebadet, Biblioteken eller skickas till:

Sävsjö Kommun
Kultur och Fritid
576 80 Sävsjö

Senast den
14 januari 2011

”MOTIONERA SÄVSJÖ KOMMUN RUNT” för 21:e året i rad!

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

Aktivitetstid: 1 februari – 31 december 2010.

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 Fritid, 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 14 januari 2011** 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 2011. Namnen på vinnarna underrättas personligen per brev samt anslås på kommunens hemsida.

”Motionera Sävsjö Kommun Runt 2010”

*”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