

# AT Fritid's motionera och Må bättre

Varje dag Du motionerat i minst 30 min skall du sätta ett X i datumrutan. T ex går ut med hunden, klipper gräsmattan, springer en runda i skogen osv.

Du ska genomföra minst 40 aktiviteter per period.



Lottdragning sker i januari och augusti efter varje "motionsperiod"

Detta startkort som gäller för tiden september - december skall mailas eller skickas till Lena Fors, ([lana.fors@saabgroup.com](mailto:lana.fors@saabgroup.com)) avd OFNUEFA senast januari 2019 för att Du ska vara säkert på att Du är med i utlottningen.

Du kan vinna presentkort och fina priser!

Glöm ej att fylla i namn och avdelning

Namn:.....

Avdelning:.....Bolag:.....

By nr:.....Ort:.....Strl T-shirt:.....

# STARTKORT 2018 september-december

## SEPTEMBER

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Antal aktiviteter: .....

## OKTOBER

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Antal aktiviteter:.....

## NOVEMBER

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Antal aktiviteter: .....

## DECEMBER

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Antal aktiviteter: .....