

# 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 50 aktiviteter per period.



Lottdragning sker i januari och augusti efter varje "motionsperiod"

Detta startkort som gäller för tiden februari - juni skall mailas eller skickas till Lena Fors, ([lena.fors@saabgroup.com](mailto:lena.fors@saabgroup.com)) avd OFNUEFA senast Juli 2020 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 2020 februari-juni

FEBRUARI

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: .....

MARS

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:.....

APRIL

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: .....

MAJ

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: .....

JUNI

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				