

MOTIONERA MED SSIF 2017!

TERTIAL 2/2017



"MOTIONERA MED SSIF 2017" UNDER PERIODEN MAJ-AUGUSTI !

MINST 30 MINUTER OM DAGEN !

Alla vet att regelbunden motion är av största vikt för att uppnå en bra hälsa !

De senaste rönen säger också att detta kan ske genom minst 30 minuter lågintensiv träning om dagen !

NOTERA NEDAN MED ETT X DE DAGAR UNDER PERIODEN MAJ-AUGUSTI 2017

SOM DU MOTIONERAR I MINST 30 MINUTER !

MAJ 2017 – Antal motionsdagar:.....st

| M | Ti | O | To | F | L | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | |

JUNI 2017 – Antal motionsdagar:.....st

| M | Ti | O | To | F | L | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 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 | | | | |



JULI 2017 – Antal motionsdagar:.....st

| M | T | O | To | F | L | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 31 | | | | | 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 |

AUGUSTI 2017 – Antal motionsdagar:.....st

| M | Ti | O | To | F | L | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 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 | | | | |



SÄTT EN RING KRING AKTUELLT DATUM !

ANTAL DAGAR JAG MOTIONERADE I MINST 30 MINUTER UNDER MAJ-AUGUSTI 2017:.....ST

NAMN

ADRESS

POST.NR ORT

MAILADRESS

INSÄNDES SENAST DEN 8 SEPTEMBER 2017

TILL: SVENSKA SJUKVÅRDSANSTÄLLDAS
IDROTTSFÖRBUND (SSIF), C/O LARS-GÖRAN
BENGTSSON, RODDAREGATAN 4C,
462 35 VÄNERSBORG !

UPPLYSNINGAR: 0521/158 12, 073 639 71 88
lgb.vanersborg@gmail.com (sänd via mail)

Motionsschema kan beställas via tfn/e-post ovan !

OBS ! OBS ! OBS !

Några medlemsföreningar genomför liknande arrangemang under samma tid, dessa kan också ingå i "Motionera med SSIF". Tag kontakt med lgb.vanersborg@gmail.com för att diskutera hur detta praktiskt skall gå till.

MÅNGA FINA STIMULANSPRISER
KOMMER ATT UTLOTTAS ENLIGT FÖLJANDE:
Grupp 1: bland de som redovisar minst 80 dagar
Grupp 2: bland alla som deltar

EV PRISER SÄNDES TILL OVANSTÄENDE ADRESS !