

Kom med i MOTIONSKAMPEN

Delavard 1 januari 2022

SMÅLAND-ÖLANDS DISTRIKT



Samla poäng till

din förening genom att



gå



cykla



simma



åka skidor



tennis



gym



golf

- eller annan
form av
motion som
du väljer själv

Motionskampen

Vi fortsätter med motionskampen, och i höst gäller den sept, okt, nov tre månader. Alla deltagande personer meddelar sina poäng till sin förening.

1 poäng för en ½ timmas aktivitet, max 2 poäng/dag sammanhängande fysisk aktivitet minst 2 x 30 min.

Vinst för din förening:

Detta är en **föreningstävling**. De fem bästa föreningarna får en penninggåva var, på 1000 kronor. Som en liten förstärkning till föreningskassan.

Frågor om motionskampen

rpg@habo.net