När du har promenerat, cyklat eller dansat, fyller du i datum och rätt kodsiffra för aktiviteten på kortet. Kortet lämnas in i lådan på baksidan av PRO lokalen. Kom ihåg att hämta ett nytt aktivitetskort som finns utanför i lådan bredvid. Inlämnat aktivitetskort ger chans till vinst av fina priser. Utlottning sker en gång per månad. (Vinnare presenteras på PRO Björkskatans webbsida).

Namn: .................................................................. Telefonnummer: .............................

Fyll i datum och kodsiffran 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 eller 13 för genomförd aktivitet.

1. Cykla 2. Qigong 3. Gång/stavgång/löpning 4. Simning 5. Linedance
6. Boule 7. Styrketräning 8. Skidor, skridskor 9. Sittgymnastik
10. Racket - och bollsporter 11. Städning 12. Snöskottning 13. Trädgårdsarbete

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kod | Datum | Kod | Datum | Kod | Datum | Kod | Datum |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

****

** Aktivitetskort
 Fysisk aktivitet förbättrar hälsan**

**Förening Björkskatan**

När du har promenerat, cyklat eller dansat, fyller du i datum och rätt kodsiffra för aktiviteten på kortet. Kortet lämnas in i lådan på baksidan av PRO lokalen. Kom ihåg att hämta ett nytt aktivitetskort som finns utanför i lådan bredvid. Inlämnat aktivitetskort ger chans till
vinst av fina priser. Utlottning sker en gång per månad. (Vinnare presenteras på PRO Björkskatans webbsida).

Namn: .................................................................. Telefonnummer: ..........................................

Fyll i datum och kodsiffran 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 eller 13 för genomförd aktivitet.

1. Cykla 2. Qigong 3. Gång/stavgång/löpning 4. Simning 5. Linedance
6. Boule 7. Styrketräning 8. Skidor, skridskor 9. Sittgymnastik
10. Racket - och bollsporter 11. Städning 12. Snöskottning 13. Trädgårdsarbete

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kod | Datum | Kod | Datum | Kod | Datum | Kod | Datum |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |