



Landstingets Personalklubb Nordvästra Götaland

Tfn 0520 – 917 33, 070 – 57 37 747

E-post per.svensson@vgregion.se

Motionera mera

2016 tertial 1 under perioden januari – april 2016

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 januari-april 2016 som du motionerar i minst 30 minuter!

Januari Antal motionsdgrst

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

Februari Antal motionsdgrst

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						

Mars Antal motionsdgrst

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			

April Antal motionsdgrst

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	

Antal dgr jag motionerade i minst 30 minuter under jan. – april 2016 st

Namn

Arbetsplats

Telefon

Många fina stimulanspriser kommer att utlottas.

Sänd in senast den **13 maj 2016** till:

Personalklubben, NÄL, 461 85 Trollhättan

Fax 010 – 435 71 16

Uppllysningar: 010 – 435 66 31

E-post: per.svensson@vgregion.se

Fler motionsschema hittar du vid : Personalbutiken på NÄL (tidningsstället utanför entrén)

Personalklubbens hemsida, under rubriken Motion och Hälsa, www.nusjukvarden.se/nu/personalklubben