



## Larsmo pensionärer

Namn:

Motionskort för tiden: 1.2 -15.4 År:

Telefon:

|       | 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 | Summa |  |  |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|--|--|
| Feb   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |  |
| Mars  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |  |
| April |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |  |
|       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |  |  |

### Anvisningar:

Fyll i dina poäng dagligen. Räkna ihop varje månads totala antal poäng i kolumnen: Summa  
Kort med 30 poäng deltar i utlottningen.

**Kom ihåg att tänja!**



Alla former av vardagsmotion i minst 30 min ger 1 poäng/dag, t.ex. promenader, cykling, boule, bowling, trädgårdsarbete, vedhuggning mm. Ladda ner blanketten från vår webbsida och spara den i datorn eller skriv ut den.

Blanketten kan även fås på januari månads pensionärsmöte, den kan ifyllas elektroniskt eller på utskrivnen blankett och inlämnas senast på vårt månadsmöte i april.

Kan även skickas som email under adress [larsmo.pensionarer@outlook.com](mailto:larsmo.pensionarer@outlook.com).

**Prisutdelning sker på våravslutningen.**

**Lycka till och ta det försiktigt!**