Rex cyklar. Malin, Rex, Nikclas, Toni och Madde bowlar. Toni jobbar i trädgården. Nicklas och Jenna dansar.

Fotograf: Tina Holms och andra

Jag deltar i motionskampanjen som är 2 månader lång:
1—31 mars och 1—30 april

DUV Vasanejden

Namn:_____

Adress:_____

Telefon:_____

Regler:

- Du får sätta högst ETT kryss per ruta då du motionerat.
- Du får kryssa i att du använt trapporna istället för hissen om du använt trapporna VARJE GÅNG under en dag istället för att ta hissen.
- På de tomma raderna kan du själv fylla i sådan motion som inte redan finns på listan.
- De tre som motionerat flest gånger och skickat in motionskortet får varsitt produktpaket. Bland alla som motionerat minst sju gånger och skickat in motionskortet utlottas fem stycken DUV-produkter.
- Ta gärna foto av dig när du motionerar och skicka till mig.
- Ge eller sänd ditt motionskort senast 3 maj till:

På mejl: vasanejden@duv.fi
på WhatsApp 040 543 45 56

eller

DUV i Vasanejden
Storalånggatan 60
65100 Vasa

1—31.3.2024	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Minst 30 min/gång													
Promenad													
Stavgång													
Cykla													
Simma													
Bowla													
Spela fotboll													
Spela innebandy													
Spela tennis													
Spela golf													
Spela boccia													
Spela ishockey													
Skida													
Dansa													
Sittdans													
Gymnastik													
Fysioterapi													
Gå på gym													
Minst 15 min/gång													
Joggning													
Dammsuga/städa													
Alltid använda trappor													
Skrinna													
Annat? Fyll i själv													

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

1—30.4.2024	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Minst 30 min/gång													
Promenad													
Stavgång													
Cykla													
Simma													
Bowla													
Spela fotboll													
Spela innebandy													
Spela tennis													
Spela golf													
Spela boccia													
Spela ishockey													
Skida													
Dansa													
Sittdans													
Gymnastik													
Fysioterapi													
Gå på gym													
Minst 15 min/gång													
Joggning													
Dammsuga/städa													
Alltid använda trappor													
Skrinna													
Annat? Fyll i själv													

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	