Datum	Aktivitet	Plats	Tid	Noteringar

Namn:	
Arbetsplats:	
Tel. arb.	tel. bost.

Kortet skickas till STAR:s kansli, Enskedehallen (intern post) eller till: STAR:s kansli, Enskedehallen Simlångsvägen 50, 120 39 Årsta (extern post)

AKTIVITETSKORT

Skaffa dig ett aktivitetskort på STARs kansli. Fyll i det vid varje aktivitet och be någon intyga så har du möjlighet att vinna fina priser 2 ggr/år (juni och mars*) genom att skicka in ett fulltecknat kort till STAR:s kansli.

Några goda råd:

☺ Lågintensiv träning är det bästa för Dig som är ovan att träna.

☺ Försök få kontinuerlig träning, helst lite varje dag, eller åtminstone varje vecka- enstaka motionspass är lika bra friskvård !

☺ Tänk på att inte träna om Du har en infektion i kroppen! Om Du går under behandling av något slag - rådgör alltid med Din läkare hur Du ska träna.

☺ Om Du är konvalescent eller har kroniska ledbesvär - ta det väldigt lugnt, minska ev. ned något på träningstiden

Det ska vara kul att träna/motionera. Har Du inte roligt lär du heller inte fortsätta någon längre tid. Det är den regelbundna träningen som ger resultat.

Lycka till !

Beställ ditt aktivitetskort NU! Tfn 508 42 010

TABELL FÖR POÄNGBERÄKNING

Aktivitet	Tid	Poäng	Aktivitet	Tid	Poäng
Bollspel	20 min	1 p	**Jogga**	20 min	1 p
Gymnastik	20 min	1 p	**Promenera**	20 min	1 p
Dans	20 min	1 p	**Simma**	20 min	1 p
Cykla	20 min	1 p	**Vatten-gympa**	20 min	1 p
Skridsko-åkning	20 min	1 p	**Övrigt**	20 min	1 p

****En utlottning sker bland de inlämnade aktivitetskorten varje period:***
Period 1 Januari-Juni lottas i juni (v. 26).
Period 2 Juli-December lottas i mars på STAR:s Årsmöte