



Vardagsmotionera



Simma



Gymma



Sporta



Plantera



Gruppträna

# Motionera mera

Kroppen mår bra av regelbunden motion. Det viktigaste är att motion är roligt och är en aktivitet som du tycker om. Du kan motionera själv eller i grupp. Du kan dansa, cykla, promenera, simma, gymma, plantera, paddla, spela fotboll, åka skridskor eller skatebord och mycket, mycket mer! Det är bara fantasin som sätter gränser! Tänk på att all rörelse är bra rörelse! Motionera mera är helt gratis och till för alla göteborgare. Du deltar genom att fylla i och lämna in Motionera mera-kortet. Då har du vinstchans på fina priser i hälsans tecken. Den största vinsten är förstås att du vinner din egen hälsa!

## Fem goda skäl att motionera mera

- Ditt hjärta blir starkare
- Du lever längre
- Du blir gladare och piggare
- Du minskar risken för diabetes typ 2 och högt blodtryck
- Det är lättare att hålla vikten

## Du kan vinna fina priser!

Vi drar vinnare fyra gånger per år. Lämna in ditt kort senast den 27:e i mars, juni, september och december så är du med i dragningen av fina priser.

## Så fyller du i kortet:

Kryssa i en ruta varje gång du har motionerat i minst 30 minuter. Fyll i kortet för **ett** motionstillfälle per dag, du får bara kryssa i en ruta per dag. När alla rutor är ikryssade på kortet har du en vinstchans. Varje ifyllt kort ger en vinstchans, så ju fler kort du lämnar in desto större chans har du att vinna.

## Så lämnar du in kortet:

När kortet är fullt kan du lämna in det på någon av Idrott & förenings anläggningar eller i vår reception i Kvibergs Park. Alla anläggningars adresser hittar du på [goteborg.se/motioneramera](http://goteborg.se/motioneramera). Du kan också lägga korten i ett kuvert med frimärke och skicka till: Motionera mera, Idrott & förening, Box 114, 401 21 Göteborg