Trimregistrering

# Kvinesdal Kommune cid:051175812@14012013-2A4F

**[ ]  Januar-juni** **[ ]  juli-desember år: 20\_\_\_\_\_**

Registrering av **all form for fysisk aktivitet** av varighet over 30 minutt pr dag

Navn:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefon:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dato | Type aktivitet | Minutt totalt pr. dag | Dato | Type aktivitet | Minutt totalt pr. dag |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Skjema leveres på Rådhuset (Servicekontoret) eller til Frisklivssentralen (Meierigården): Perioden januar-juni: innen 7. juli. Perioden juli-desember: innen 7. januar.

Det trekkes 3 gavekort à 500,- hvert halvår. Vinnere blir kontaktet! GOD TRIM!

I løpet av en uke bør voksne være fysisk aktive:

****

**Daglig fysisk aktivitet påvirker humøret positivt, gir deg overskudd og bedre helse! ☺**

     

 