MOTIONSKAMPANJEN
1 JAN. - 31 DEC. 2024

Blå Bandet
Nykterhet behöver du aldrig ångra!

Alla får vara med - inget medlemskrav
Många priser utlottas individuellt samt fyra högvinster:
En cykel värde 6.000 kr & tre presentkort sport/fritid á 3.000 kr.

Poängtävling mellan Blåbandsföreningar:
Minst 30 min. motionsaktivitet = 1 poäng; 60 min = 2 p; 90 min = 3 p.
(max per dag) Du får räkna in ev. uppvärmning.

Flera motionsaktiviteter samma dag?
Skriv på samma rad, lägg ihop tiden. Du deltar individuellt,
utan medlemskrav och ger poäng till valfri Blåbandsförening.
Fyra dragningar med individuella priser.
Skicka in helt ifyllda kort för deltagande i vinstutlottningar senast:
1 april; 1 juli; 1 okt. 2024; 10 jan. 2025.

Endast fullständigt helt ifyllda kort räknas.
På alla ska det finnas ditt namn och adress samt en Blåbandsförening.

Motionskort som ifyllbar PDF finns på hemsidan: www.blabandet.se

MOTIONSKAMPANJEN 1 JAN. - 31 DEC. 2024
Alla får vara med - inget medlemskrav
Många priser utlottas individuellt samt fyra högvinster:
En cykel värde 6.000 kr & tre presentkort sport/fritid á 3.000 kr.
Poängtävling mellan Blåbandsföreningar:
Minst 30 min. motionsaktivitet = 1 poäng; 60 min = 2 p; 90 min = 3 p.
(max per dag) Du får räkna in ev. uppvärmning.
Flera motionsaktiviteter samma dag? Skriv på samma rad, lägg ihop tiden.
Du deltar individuellt utan medlemskrav och ger poäng till valfri
Blåbandsförening.
Fyra dragningar med individuella priser.
Skicka in helt ifyllda kort för deltagande i vinstutlottningar senast:
1 april; 1 juli; 1 okt. 2024; 10 jan. 2025.
Endast fullständigt helt ifyllda kort räknas.
På alla ska det finnas ditt namn och adress samt en Blåbandsförening.
Motionskort som ifyllbar PDF finns på hemsidan:
www.blabandet.se

Skickas via mail till: motionskampanjen@blabandet.se
Skickas via brevpost till: Motionskampanjen, Blå Bandet,
Texta tydligt! Dag Hammarskjölds väg 14, 11527 Stockholm

Namn: _____
Adress: _____
Postadress: _____
E-post: _____

Frivilliga uppgifter:
Medlem Blå Bandet: ja ❑ nej ❑
Ålder: -25 ❑ 25-40 ❑ 41-65 ❑ 66-❑

Personuppgifter hanteras av Sveriges Blåbandsförbund för att administrera motionskampanjen samt för att informera om Blå Bandets verksamhet. Kommer inte att lämnas vidare till tredje part.

Blå Bandet
Nykterhet behöver du aldrig ångra!

DATUM	AKTIVITET	TID	POÄNG

JAG GER POÄNG TILL BLÅBANDSFÖRENING:
_____ **POÄNG** _____