

Med **Mosjon 52** vil Norges Bygdekvinnelag løfte frem hverdagsaktiviteten.

Kampanjen er en del av prosjektet **Bygda i bevegelse**. I 2015 og 2016 jobber Norges Bygdekvinnelag med å senke terskelen for å komme seg ut på tur og motivere enda flere til å være fysisk aktive gjennom positive opplevelser i naturen. Landet rundt inviterer våre lokallag til fire åpne turer gjennom de fire årssidene, med fokus på turglede og utemat.

Prosjektet blir støttet av Gjensidigestiftelsen.

www.bygdekvinnelaget.no

Del bildene dine med oss!



Ved å merke bildet ditt havner det i vårt galleri på Instagram: #bygdekvinne #bygdaibevegelse #mosjon52



facebook.com/bygdekvinnelaget



BLI MED PÅ MOSJON 52 VINN FINE PREMIER!

Sett kryss for hver uke du har vært fysisk aktiv minst 30 min

1 UT PÅ TUR!	2	3	4	5
6	7 HEIA HEIA!	8	9	10
11	12	13 TA MED EN TURVENN	14	15
16	17	18	19 30 MIN. BEVEGELSE- GLEDE	20

21
FÅ MED DEG
BYGDA UT

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33
BRA
JOBBA!

34

35

36

37

38

39
EKTE TUR-
GLEDE!

40

41

42

43
SNART I
MAL

44

45

46

47

48

49
SISTE
INNSATS

50

51

52
GRATULERER!!

Send inn kortet og et turbilde av deg selv til Norges Bygdekvinnelag for 8. januar 2017. Bli med i trekningen av flotte turklær fra bl.a. Fjellreven!

Norges Bygdekvinnelag
Pb. 9358 Grønland
0135 Oslo

Norges Bygdekvinnelag vil motivere deg til ta **én** mosjonsøkt i uka – **hver uke** - gjennom **hele året**. Enten du går på tur, trener pilates, yoga, styrke, zumba, svømmer, sykler, danser eller **går på ski** kan du være med i **Mosjon 52!**

Start i dag, så rekker du dine 52 uker før kampanjeslutt 31. desember 2016. Du trenger ikke å være medlem i et Bygdekvinnelag for å bli med.

navn

tlf

bygd

epost