

Fusa i farten 2015

Kom-i-form -aksjonsperiode 20. april. - 5. juni.

Full fart

Då er vi klar til ein ny runde med Fusa i farten. I kampanjeperioden er det ekstra fokus på fysisk aktivitet i kvardagen. Målet er at alle får sine 10.000 helsebringande steg i snitt per dag. Fokus er på å vera fysisk aktiv minst ein halvtime per dag, å ta ansvar for eiga helse og ha fokus på godt og sunt kosthald.

Steg til alle tider

Kanskje kan du gå eller sykla til jobb? Kanskje skal du gå litt ekstra i jobbkvardagen eller vera med på pausegym? Eller kanskje kan du gjera noko på fritida som du aldri før har gjort? Gå 7-fjellsturen i Bergen eller ein lokal variant. Ein halv times gåtur kvar kveld gjer også underverk!

På farten i lag

Kvar **ein**ing og arbeidsplass vert utfordra til å ha minst 2 fellesarrangement i løpet av aksjonsveke. Kanskje de kan nytta turkortet til Fusa turlag på fritida, gjera noko felles på arbeidsplassen med pausetrinn eller trimma rett før eller etter jobb?

Gulrøtene

Det vert trekt to gåvekort til ein verdi av kr 3.000 per stk mellom alle dei som ved slutt melder inn stega sine. Håpet er at flest mogeleg kjem opp i 300 000 steg i perioden. Det blir også premie og ei markering av den som er mest aktiv, men premien alle sit att med er betre fysisk form og mange gode aktive stunder!

Fusa i farten digitalt

På heimesida www.fusa.kommune.no vil de finna omrekningstabell for ulike aktivitetsformer og registreringstabell for bruk av stegteljar. Det er flott om de også vil dela foto og små rapportar på facebook-sida til Fusa i farten.

Kom i gang!

Finne fram stegteljaren frå siste FiF. Manglar du stegteljar eller batteri til stegteljar kan du kontakta ekspedisjonen i Kommunetunet 56580100.

Lukke til med Fusa i farten 2015☺