

# RÖRELSEPASS

# FÖR JANUARI

NAMN:

Välj fem sportgrenar som du njuter av. Rita eller fäst en bild av grenen i den blåa rutan. Märk ut antalet gånger du rör på dig i de vita rutorna. Du kan anteckna datum eller hur lång tid du rörde på dig. Du kan också rita din egen min efter ansträngningen.


Hur mycket har du rört på dig i januari?  
Är du nöjd med ditt resultat? Ringa in rätt min!



CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021  
på svenska Irina Johansson

RyhmäRenki.fi