



Motionsveckan

23-29 september



korpen.se/motionsveckan

**Få en ny träningsutmaning
varje dag genom att hänga
på motionsstreaken**

Vad är motionsstreak?

Under Sveriges motionsvecka kör vi en motionsstreak. Motionsstreaken går ut på att motionera minst 20 minuter om dagen i en hel vecka. Det är busenkelt att haka på! Du behöver inte registrera din aktivitet utan kör på så som det passar dig.



KORPEN

 Svenska Motions-
idrottsförbundet