

**Til alle tilsette på NAV-huset på Leikanger**

**Kom i form- og «BLI NY MED NAV»! 😊**

Styret i NAVIL vil invitere alle tilsette til uformell registrering av trim-aktivitetar.

Dette inkluderer aktivitet både inne og ute. Vi har hatt 13 periodar - dei vart ein stor suksess, så me køyrer i gong ny periode;

**I tida 1. januar – tom 12. juni 2022 vert det registrering og konkurranse blant dei tilsette på NAV-huset.**

**Eksempel på aktivitetar:**

Gå, jogge, sykle, styrketrening, ballspel, aerobic o.l. på minimum 30 minutt. Kort sagt; det du vurderer som ei god treningsøkt.

Formålet med det som skal registrerast må vera **trim, trening og fysisk aktivitet.** (Med andre ord «tel» ikkje husarbeid/hagearbeid ol).

Frist for innlevering er 15. juni 2022. Utfylt skjema leverast til Tone Elen Midttun i styret (sitter i 2. etasje) fysisk eller på e-post. Hugs å fylla ut namnet ditt på skjemaet.

**Premie:**

Det blir trekt 3 premiar; hovudpremie, 2. og 3.premie. Ein kan kun vinne ein premie, det vil sei at me får 3 vinnarar 😊

Alle innleverte (fulle) skjema er med i trekninga.

Ved fullt skjema kan ein nytte fleire skjema, og begge/alle er med i trekninga.

Ta kontakt med styret dersom du har nokre spørsmål!

**LUKKE TIL!**

Styret i NAVIL

*Tone Elen Midttun*

*Astrid Asperanden Hauge*

*Marie Austrheim*

*Linn Sofie Stavn Ugulen*

*Sonja Irene Vikenes*



**NAMN;**

**EINING;**

**Registrering av trimaktivitet på minimum 30 minutt;**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr** | **Dato** | **Varighet** | **Aktivitet** | **Stad** |
| 1 | 08.06.2022 | 1:16:19 | Weight Training: Legday |  |
| 2 | 07.06.2022 | 1:05:16 | Run: Småtrippa oppøve |  |
| 3 | 06.06.2022 | 3:11:27 | E-Bike Ride: Annestølen. Og Johannes måtte nett innom te mø’en på veg heim |  |
| 4 | 05.06.2022 | 2:44:24 | Hike: Dalaker – Vardahei - Hungerhaug |  |
| 5 | 04.06.2022 | 1:40:12 | E-Bike Ride: Familietur med rast |  |
| 6 | 02.06.2022 | 00:45:14 | Weight Training: Styrke. Bryst og biceps. Kjernemuskulaturen med andre ord |  |
| 7 | 28.05.2022 | 00:42:16 | Run: Rundt bøgdi |  |
| 8 | 23.05.2022 | 00:44:03 | Run: Evening Run |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |

**Innlever dato; Mottatt av: Skjema nr.**