

ACTIVE QUIZ

RIKSMÄSTERSKAPEN I TIPSPROMENAD är tillbaka!

START: 11 APRIL 2022

Förra året vann HÖG-TRYCKET i Höganäs (poängpris) och Personalklubben Vänersborg (distanspris). Vilken personalförening tar sig längst i vår jorden-runt-resa?

Forskning kring vardagsrörelse och fysisk aktivitet visar att den är viktigare än någonsin. Dessutom är socialt umgänge en betydande faktor för att vi ska må bra. Vi slår ihop två viktiga ämnen och erbjuder alla medlemmar i KAF en unik möjlighet att tävla i RM i tipspromenad våren 2022!

Välkommen till RM i Tipspromenad!

Anmäl din personalförening / kommun! Start 11 april 2022. (Sista anmälningdag för din förening är tisdag 5 april 2022).

För att göra det så enkelt som möjligt för dig att ta dig ut så har vi skapat en aktivitet i form av tipspromenader! Varje vecka under totalt *4 veckor* kommer två nya quizpromenader upp i appen Active Quiz.

Alla deltagare i respektive kommun startar sina veckopromenader **när de vill och vart de vill. Varje fråga dyker upp i din telefon efter 100-200 meters promenad!** Delta på lunchrasten, på promenaden med hunden eller varför inte utforska ett nytt område i din kommun på helgen? Active Quiz kan alltså genomföras under individens egna förutsättningar. Varje quiz är 1-2 km meter långa och innehåller 10 frågor.

Anmälan och frågor

Kontakta Anna Adolfsson - anna.adolfsson@umea.se

Välkomna!

