



Vi är med i motionsveckan

Korpen sätter Sverige i rörelse. Häng på och svettas med hela landet under den svenska motionsveckan 23-29 september 2024.

Vi kör en motionsstreak. Sju dagar i sträck peppar vi varandra att motionera minst 20 minuter om dagen. Nu kör vi!



Läs mer 

Vad är en motionsstreak?

Motionsstreaken handlar om att motionera minst 20 minuter om dagen i en hel vecka. Det är busenkelt att haka på! Ni behöver inte registrera era aktiviteter utan kör på så som det passar er.

Hur går det till?

Motionsveckan startar måndag 23 september och pågår fram till söndag 29 september. Under hela vägen är ekonomi- och lyckoprofessorn Micael Dahlen med och peppar alla deltagare genom att bjuda på inspiration, pepp och fakta kring hälsa och träning.

Vad är motionsveckan?

Sveriges motionsvecka är en del av det internationella initiativet European week of sports, som arrangeras årligen för att främja rörelse och hälsa i Europas länder.

KORPEN

**Pst!
I Motions-
landslagets
community
kommer det
träningspepp
varje dag**

