

DIGITALT FAMILJELOPP

2020-05-01 08:00 CEST

Häng med på vårens Familjelopp!

Vi vill uppmuntra alla att fortsätta vara fysiskt aktiva under denna annorlunda vår. Det är viktigt för att må bra och för att boosta immunförsvaret. Eftersom vi har skjutit på våra Familjelopp till hösten, så tänkte vi utmana alla stora och små att under maj månad genomföra ett eget lopp och dela det med oss på Facebook eller Instagram. Använd #familjeloppet och #enfriskgeneration och maila till kommunikation@enfriskgeneration.se så skickar vi diplom till alla deltagare.

FAMILJELOPPET

Loppet för stora och små där alla är vinnare

VÅRENS LOPP ÄR DIGITALT!

Familjeloppet är ett roligt lopp för stora och små. Alla kan vara med oavsett ålder. Du väljer själv om du vill: powerwalka, snigelgå, rulla, småjogga, springa eller spurta. I vår vill vi uppmuntra alla att göra ett eget lopp med familjen och dela med oss på FB.

Loppet är gratis och alla som deltar får ett diplom! Det enda som behövs är att mäta upp en sträcka på **1,5 km**, minst en vuxen och ett barn springer– men gärna fler såklart. Lägg upp en bild eller film på FB eller Instagram, använd **#familjeloppet #enfriskgeneration** och skicka din e-postadress och namn på deltagare till kommunikation@enfriskgeneration.se så skickar vi diplom.

PLATS: VAR DU VILL
NÄR: 1-31 MAJ

Vill du betala en frivillig startavgift?
Swisha 123 634 62 33



Vi bryter trenden med den ojämlika hälsan genom att ge alla familjer möjlighet till en aktiv gemenskap. Vi erbjuder en aktiv fritid för hela familjen där alla får vara med. En Gemenskap som inte baseras på prestation pengar eller färdigheter. Vi gör något konkret genom att två gånger i veckan under ett år erbjuda barn och föräldrar fysisk aktivitet, kunskap om mat och en social gemenskap i närområdet. H.K.H. Prins Daniel är beskyddare av En Frisk Generation och ett forskningsteam från Karolinska Institutet utvärderar effekten av metoden.

Kontaktpersoner



Janna Hellerup Ulvselius

Presskontakt

Generalsekreterare

janna@enfriskgeneration.se

0708-543588