



Postens Idrottsförbund

Motionskort 2023

Jag deltar i 1:a kvartalet, oss tillhanda senast 5 april

Jag deltar i 2:a kvartalet, oss tillhanda senast 5 juli

Jag deltar i 3:e kvartalet, oss tillhanda senast 5 oktober

Jag deltar i 4:e kvartalet, oss tillhanda senast 5 januari

postnordplus.com/pif

Följ oss på Facebook
och Instagram

Vi lottar ut presentkort
och andra priser varje
kvartal

Kod	Aktivitet	Minst
1.	Cykla/gå till jobbet	
2.	Cykel/mountainbike	10 km
3.	Gång/stavgång/löpning	2,5 km
4.	Simning	500 m
5.	Racket - och bollsporter	30 min
6.	Styrketräning, workout, crossfit, zumba	45 min
7.	Skidor, skridskor	30 min
8.	Övrig fysisk aktivitet	30 min

Fyll i datum och kodsiffra i respektive ruta

Datum	Kod	Datum	Kod	Datum	Kod	Datum	Kod	Datum	Kod

Priser utlottas

Startkort=lottsedel

Fyll i namn, adress och
lokal PIF-förening

Skicka kortet till:

Postens Idrottsförbund
105 00 Stockholm

Namn

Adress

Telefon

PIF-förening/enhet