



# Vi är med i Motionslandslaget!

***Motionslandslaget är Korpen Svenska Motions-  
idrottsförbundets satsning för att få Sverige i rörelse. Vi är  
med i Motionslandslaget för att vi tycker att det är viktigt  
att röra på sig i vardagen och på så sätt bidra till ett  
gladare och friskare Sverige.***

Idag vet vi att för lite rörelse får stora negativa konsekvenser för både hälsan och samhället. Genom Motionslandslaget inspirerar vi andra och varandra till att röra på oss mer. Tillsammans är vi 10 000-tals landslagskompisar, föreningar och 100-tals arbetsplatser som gör skillnad. Det kan handla om rörelsepauser, promenadmöten, cykelpendling, att vi lagidrottar eller tränar tillsammans. All rörelse räknas – allt hamnar på pluskontot – varje rörelse varje minut.

## **Du kan också gå med!**

Du kan också anmäla dig till Motionslandslaget. Det är kostnadsfritt och du får nyhetsbrevet "Motionsnytt" som innehåller motionstips, erbjudanden, fakta om hälsa och träning och inspiration från förbundskapten Micael Dahlen.

### **Tips**

Konkreta motionstips, tips från förbundskapten Micael Dahlen, förmånliga erbjudanden och möjlighet att delta i aktiviteter som motionsstreaks, digitala utmaningar och annat kul.

### **Pepp**

Pepp och inspiration till rörelse från andra landslagsprofiler och kapten Dahlen. För daglig inspiration och kontakt med andra i truppen, gå med i Motionslandslagets Facebookgrupp.

### **Fakta**

Fakta och forskning om hälsa, välmående, träning, myter och vanor.

**All rörelse räknas!**  
**Gå in och anmäl dig på [motionslandslaget.se](https://www.motionslandslaget.se)**  
**#motionslandslaget**