

# HREYFIBINGÓ!

**Taktu þátt í skemmtilegum leik í Hreyfiviku UMFÍ dagana 28. maí – 3. júní 2018.**

Smelltu mynd af þér gera eitthvað af bingóspjaldinu eða gerðu það sem þér finnst skemmtilegast í hreyfingu. Skelltu myndinni á samfélagsmiðla undir myllumerkinu #minhreyfing.



Útileikir



Armbeygja



Gönguferð



Hjólátúr



Skemmtileg hopp



Dans



Taka stigann



Teygja á



Fótbolti



Núvitund



Í ræktinni



Skokk

Heppnir þátttakendur geta unnið glæsilega vinninga frá

**Flóridana**  
LIFDU VEL!

**Kristall**

**66°**  
NORTH

  
**HREYFIVIKA**  
HREYFIVIKA.IS UMFÍ

KOMDU  
ÚT OG

**HREYFÐU ÞIG!**

**#MINHREYFING**

## VISSIR ÞÚ ÞETTA?

Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) er landssamband ungmennafélaga. Innan UMFÍ eru rúmlega 340 íþrótt- og ungmennafélög um land allt og meira en 160.000 félagsmenn. UMFÍ leggur áherslu á bættu lýðheilsu, að vinna að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska fólks ásamt virðingu fyrir umhverfi og náttúru landsins.

UMFÍ hefur haldið Hreyfivíkuna í sjö ár. Verkefnið er evrópsk lýðheilsuherferð margra landa undir nafninu Now We Move. Rannsóknir sýna að kyrrseta hefur aukist mikið og einungis 1/3 Evrópubúa hreyfir sig reglulega. Markmiðið með Hreyfivíkunni er að fjölga þeim sem hafa gaman af því að hreyfa sig reglulega.

**Hver er þín  
uppáhalds hreyfing?**



**UMFÍ**

Meira á [www.umfi.is](http://www.umfi.is)