



Landskeppni
í hreyfingu



Lífshlaupið

Hefst 1. febrúar

VERTU MEÐ!

SKRÁÐU ÞIG Á
WWW.LIFSHLAUPID.IS



VINNUSTAÐA-
KEPPNI



GRUNNSKÓLA-
KEPPNI



FRAMHALDSSKÓLA-
KEPPNI



HREYSTI
HÓPAR 60+

Lífshlaupið
þín heilsa – þín skemmtun

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að sinni daglegu hreyfingu og auka hana eins og kostur er þ.e. í frítíma, vinnu, í skóla og við val á ferðamáta. Skrá má alla hreyfingu ef hún nær minnst 30 mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals á dag hjá börnum og unglingum.

Skráðu þig og liðið þitt til leiks, sæktu appið og skemmtu þér við að bæta heilsuna!

Sæktu appið!



ÓLYMPÍUFJÖLSKYLDA ÍSÍ

