



SOMMARBINGO 2021

Prova något nytt	Mobilfri dag (endast ringa om det behövs)	5 st balansövningar	Promenad el joggingrunda i regnet	Promenera minst 7 dagar i sträck
Gör något du mår bra av	100 upphopp	Fysisk aktivitet med familjen	Gå 20 000steg	Ät frukosten ute i naturen
300 repetitioner valfri övningar	Gå en promenad innan frukost	Picknik på ett nytt ställe	Gå i minst 5 trappor	Träningspass med en vän
Yogapass utomhus	Stå på 1 ben totalt 10 min	Jägarvila 5min (dela upp)	Cirkelpass med hjälp av naturen	Ge dig själv 5 komplimanger
Promenera eller jogga upp för 4 backar	Cykla minst 45 min	Kvällsdopp efter träningsspasset	Ring en vän	Grönsaker till alla måltider (gärna olika färger)