

# Motions- bingo



## Med Tärna ik Fjällvinden

Styrketräna hemma el på gym, minst 30 min	Gör 25 benböj med uppstärckta armar	Sätt på en låt & fuldansa som om ingen ser!	Utmana balansen i 10 minuter	20 av varje: tåhävning rygglyft benböj
Gå en långpromenad med en vän	Träna med Sofia Åhman på SVT/SVT Play	Skotta snö, minst 20 minuter	Åk skidor av valfritt slag	Gör valfri avslappningsövning
Pulshöjande minst 30 min, t.ex. cykel eller powerwalk	Gå morgonpromenad, minst 20 minuter	Gör en pulshöjande aktivitet minst 30 min	Plankutmaning: olika plankor i 10 min	Yoga eller stretcha minst 20 minuter
Bjud med en vän på valfri skidåkning	Gå lunchpromenad på jobbet	Promenera på ett skoterspår	Gör yoga eller Soma Move 20 min minst	Walk n' talk med en vän: promenera och prata
Sitt ner, blunda, andas = meditera i 10 minuter	20 av varje: armhävning situps benböj	Gör valfritt träningspass från youtube	Träna med Sofia Åhman på SVT/SVT Play	Gör lätta stretchövningar på jobbet

Utmaningen pågår t.o.m. 31/3. Du som fyllt hela brickan tävlar om fina priser. Skriv ut/scanna din bricka, lämna till kansliet.

**Namn:**

**Tel:**

Vinnarna dras den 10 april.

[info@fjallvinden.com](mailto:info@fjallvinden.com)