





























Viikon liikkumisbingo

Kerää viikossa mikä tahansa rivi pystyyn, vaakaan tai ristiin
- saat liikkumisen suosituksen täyteen!

 Kauppa- kassien kanto	 Porras- kävely	 Työmatka pyörällä (2x20min)	 Marjastus 45min	 Koiran lenkitys 3x15min	 Metsä- retki 1h
 Raskaat pihatyöt	 Kehon- paino- liikkeitä	 Leikki lasten kanssa 3x	 Kävely kauppaan (2x15min)	 Reipas siivous 40min	 Hölkä 30min
 3x4min tauko- jumppa	 Kävely bussiin 6x5min	 Kunto- sali	 Pyöräily 2x20min	 Kävely- retki 1h	 Pihapelit 30min
 Pyöräily kauppaan (2x15min)	 Vesi- juoksu 40min	 Pallo- peli	 Juoksu- kävely 30min	 Raskaat pihatyöt	 Tasa- paino- jumppa
 Hiihto 45min	 4x3min tauko- jumppa	 Sauva- kävely 30min	 Ryhmä- liikunta	 Asioille kävellen 3x15min	 Mäki- kävely
 Kävely 30min	 Työmatka kävellen (2x20min)	 Frisbee- golf 1h	 Raskaat pihatyöt	 Pilates	 Uinti 30min