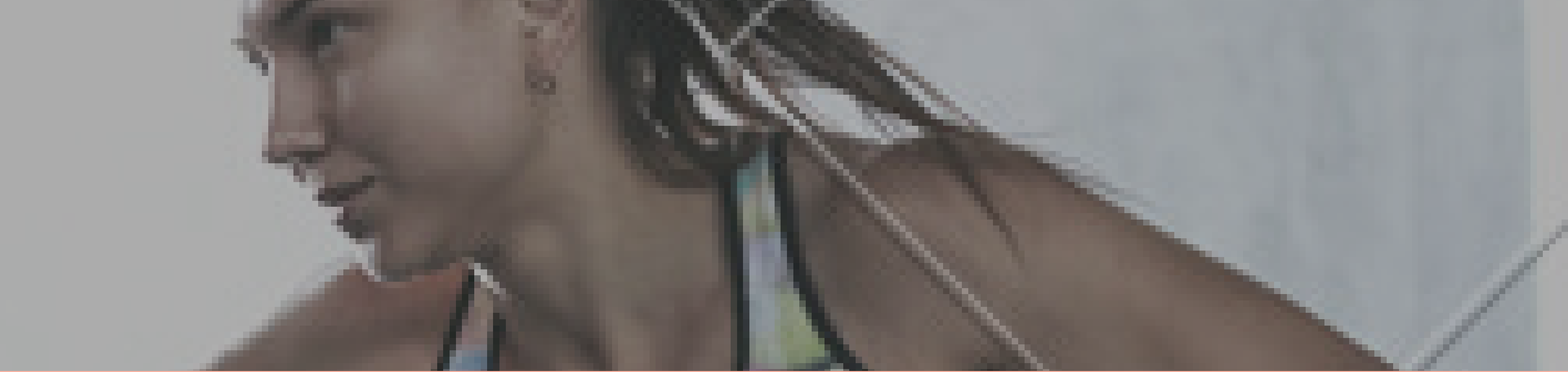




LIIKUNTABINGO

Työikäisille
ajalle 14.4.-15.5.2020

käy 30min kävely- tai juoksulenkillä 10 kertaa	Tee 5min taukojumpa 5 kertaa	Venyttele 15minuuttia 5 kertaa	Tee kunnan nettisivuilta löytyvä Selkäjumpa 3 kertaa	Tee 50 kyykkyä ja 30 vatsaa 4 kertaa
Tee kunnan nettisivuilta löytyvä Ulkotreeni 3 kertaa	Tee 20 punnerrusta ja 30 selkää 4 kertaa	Tauota istumistasi 30min välein, 5 päivän aikana	Someta koko viikko seisten	Tee 30 vatsaa ja 30 selkää 4 kertaa
Hyppää tai nouse varpaille 10 kertaa 3 eri päivänä	Rentoudu luonnossa 4 kertaa	OMA VALINTA	Tee niska- hartiaseudun venytykset 3 kertaa viikossa	Tee kunnan nettisivuilta löytyvä Vatsa- Peppu-Reisi jumpa 3 kertaa
Keskity hengittämiseen 5 minuutin ajan 4 kertaa	Tee kunnan nettisivuilta löytyvä Sohvajumpu 3 kertaa	Tarkkaile kevään merkkejä luonnossa 2 kertaa	Tee 20 X- hyppyä ja 20 Kyykkyä 4 kertaa	Kokeile jotain uutta liikuntaan liittyvää
Juokse/Kävele 30 metrin matka mahdollisimm an kovaa 3 kertaa	Liikuskele 10 min 3 krt päivässä 4 eri päivänä	Tee kunnan nettisivuilta löytyvä Kahvakuula 3 kertaa	Tee retki lähiluontoon	Katso tai kuuntele suosikkioh- jelmasi seisten

Osallistu arvontaan lähettämällä kuva täydestä bingolapusta Nooralle Whatsapilla
tai sähköpostilla

p. 044 750 2328

noora.jauhiainen@sotkamo.fi

- Kaikkien osallistujien kesken arvotaan liikunnallisia palkintoja
- Vinkkejä liikkumiseen mm. erilaisia jumppia, löydät Sotkamon kunnan nettisivuilta