

RÖRELSEPROMENAD

KRYSSA FÖR ALTERNATIVEN SOM DU KLARAR ATT GÖRA

Hitta en granne att gå med

Fråga hur en granne mår

Gå på tå 20 steg

Känn på mossa

Känn 2 olika dofter på gården

Hitta 10 träd

Le och hälsa på dem du ser

Hitta 3 olika djur

Sätt dig ner och ställ dig upp 5 ggr på en parkbänk

Balansera 10 steg

Gå på hälarna 10 steg

Lyssna på 3 olika ljud du hör