

Aktivitetshusets

Feel Good-Bingo

Promenera raskt 30 minuter.	Hoppa hopprep 10 minuter.	Jogga 1 kilometer ute eller på löpband.	Gör 100 knäböj under en dag.	Sätt dig ute i solen med en kopp kaffe eller te.
Träna 30 minuter på närmsta utegym.	Träna workout med Sara och Marie. Filmerna hittar du på www.aktivitetshusetalmhult.se	Sätt dig på en sten i skogen och andas i 2 minuter.	Drick minst 1 liter vatten under en dag	Triss i träning 3x knäböj 3x armhävningar 3x situps Upprepa 3 gånger
Cykla i 30 minuter.	Jogga och gå i intervaller. Jogga 2 minuter, gå 1 minut. Upprepa 10 gånger.	Jägarvila mot vägg i 2 minuter.	Gå en långsam promenad och lyssna in naturen.	Träna online med Aktivitetshuset. Du bokar dig på www.aktivitetshusetalmhult.se
Promenera minst 1 timme.	Landa i nuet på valfritt sätt i 5 minuter.	Gör 3 x 10 armhävningar.	Fyrtal i träning 4x upphopp 4x ryggresningar 4x utfall 4x sneda situps Upprepa 4 gånger	Promenera i en trappa. Minst 100 steg uppför.
Träna SomaSlow med Aktivitetshuset. Du bokar dig på www.aktivitetshusetalmhult.se	Jogga 2 kilometer ute eller på löpband.	Träna online med Aktivitetshuset. Du bokar dig på www.aktivitetshusetalmhult.se	Promenera 5 kilometer	Gör plankan 1 minut.