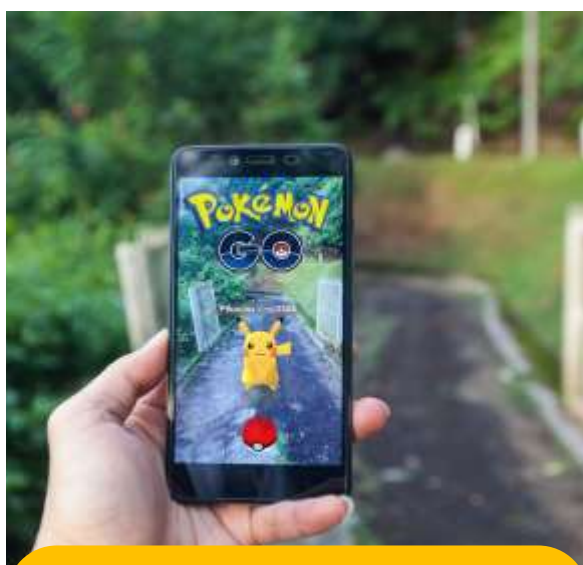


# Har du lyst å gjøre noe av dette?

## Hvordan kan du få det til?



Geocaching



Samle Pokémoner



Stolpejakt



Tur-orientering



Byvandring med tema



Lete etter noe bestemt

# Har du lyst å gjøre noe av dette?

## Hvordan kan du få det til?



Gå opp trapper ute



Telle skritt



Fast ukestur



Gå litt ekstra hver dag



Sykle



Jogge



Gå opp bakker

# Har du lyst å gjøre noe av dette?

## Hvordan kan du få det til?



Ake



Lage snømann



Gå på skøyter



Slalåm



Langrenn



Mønster i snøen

# Har du lyst å gjøre noe av dette?

## Hvordan kan du få det til?



Hjemmetrening



Svømme



Danse



Rokkering



Hoppe tau



Løfte vekter



Strikk



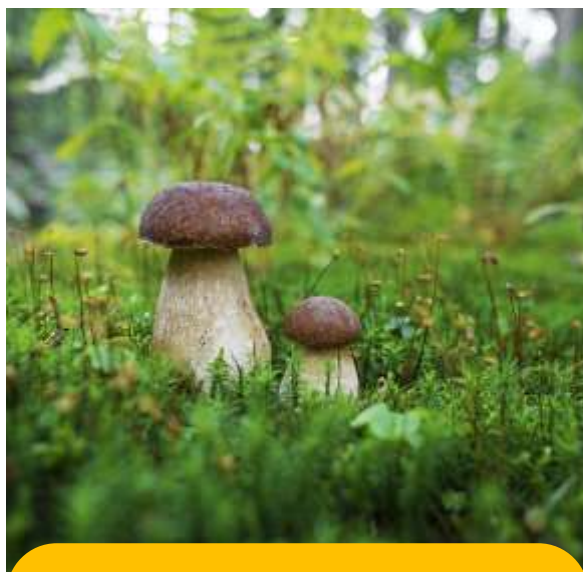
Benk-øvelser

# Har du lyst å gjøre noe av dette?

## Hvordan kan du få det til?



Tur med niste



Sopptur



Bærtur



Plukke blomster



Fugle-titting



Topptur

# Har du lyst å gjøre noe av dette?

## Hvordan kan du få det til?



VR-spill med mosjon



Hjemme-trening



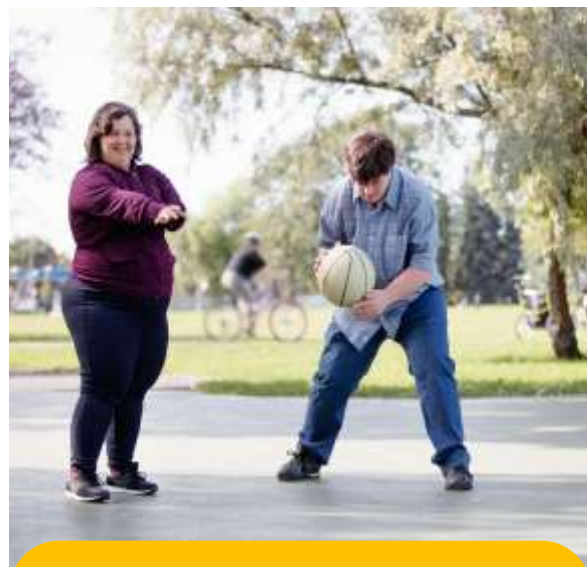
Trenings-studio



Klatring

# Har du lyst å gjøre noe av dette?

## Hvordan kan du få det til?



Ball-lek med andre



Ball-lek alene



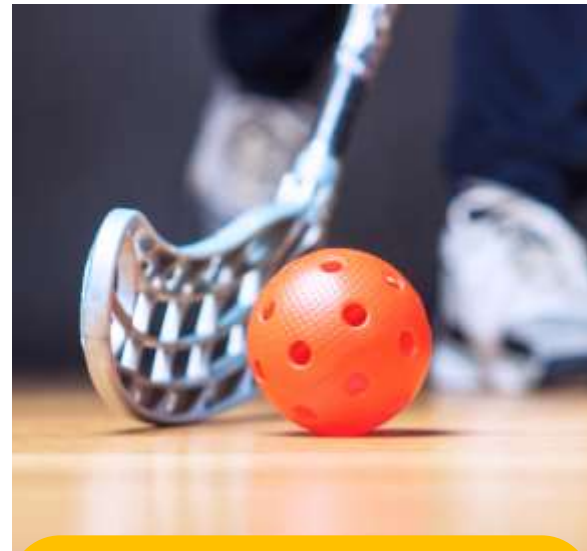
Spille fotball



Bowling



Badminton



Innebandy