

TÆL SKRIDT

BINGO

FÅ FLERE SKRIDT IND I DIN HVERDAG

Tag trappen eller spurt på stedt i 20 sekunder.



Gå en lille tur ved din arbejdsplads, inden du møder.



Gå udenfor i 5 min.



Inviter en kollega med på en gåtur.



Parkere lidt længere væk.



Gå en lille tur ved din arbejdsplads inden du tager hjem.



Tag en selfie på din gåtur.



Gå en tur i frokostpausen.



Gå en tur på 1.000 skridt.



Når du har udfyldt din bingoplade, kan du bytte den til en lille præmie hos