

## Bingo för mer rörelse ute

Cykla längs en okänd väg eller lyft ut motionscykeln på balkongen/gården.	Upptäck en ny vandringsled.	Lär några barn hoppa långrep, twist eller hage.	Vårstäda (plocka skräp) längs din motionsväg.	Samla ihop ett gäng och spela eller lek utomhus.
Besök ett äldreboende och ta med någon på en promenad.	Gå ut i naturen och leta tre vårtecken.	Packa matsäck och gå ut på en lång vårpromenad.	Gör en tidig morgonpromenad och bonga fem fåglar.	Gör en hinderbana i skogen eller på gården.
Räfsa och vårstäda gården.	Besök ett utegym/ lekpark och testa alla redskap.	Min favorit utemotionsaktivitet.	Gör en stavgångspromenad med fem styrketränningsövningar.	Fotografera tre konstverk i naturen under din motionsrunda.
Gör en egen orienteringsbana.	Ro eller paddla ut på vattnet.	Hoppa jämfota i alla vattenpölar du hittar.	Spela golf eller minigolf.	Gå en rutt som blir ett mönster på kartan i din gps.
Gör en kulturpromenad och upptäck sevärdheter.	Plantera något i trädgården eller på balkongen.	Gör en cirkelträning utomhus.	Hitta det "perfekta" klätterträdet.	Ta ut dina mattor och piska dem dammfria.