

60 måder at få pulsen op på

Slå kolbøtter Løbe efter piger Tennis Danse
foran fjernsynet Gå med aviser Spille luftguitar
Vinterbade Synkronsvømning Mountain bike
Stå på rulleskøjter Kaninhop Bjergbestigning
Discodans Længdespring Vandkamp Stikbold
Hinke Stå på rulleski Grave huller i jorden Gå
med hunden Englehop Træde vande Løb på
stedet Beach volley Lege Jorden er giftig Slå
vejrmøller Karate Ballondans Danse hiphop
Sjippe Fangeleg Rundbold Armbøjninger Løb
efter bussen Springe buk Cykle til skole Vaske
gulv Krabbefodbold Flytte om på værelset
Windsurfe Hoppe i elastik Løbe om kap med
din egen skygge Gå på hænder Breakdance
Boykotte rulletrappen Fodbold Tovtrækkeri
Vaske bil Prøve hele garderoben på tid Hoppe
i trampolin Paintball Limbodans Stoleleg
Lege Dåseskjul Rullefald Powershoppe Lave
Ormen Kapgang Jonglere Danse mavedans



Sundhedsstyrelsen

GetMoving.dk

60 MÅDER AT KOMME I TV PÅ

Slå kolbøtter Løbe efter piger Tennis Danse foran fjernsynet Gå med aviser Spille luftguitar Vinterbade Synkronsvømning Mountain bike Stå på rulleskøjter Kaninhop Bjergbestigning Discodans Længdespring Vandkamp Stikbold Hinke Stå på rulleski Grave huller i jorden Gå med hunden Englehop Træde vande Løb på stedet Beach volley Lege Jorden er giftig Slå vejrmøller Karate Ballondans Danse hiphop Sjippe Fangeleg Rundbold Armbøjninger Løb efter bussen Springe buk Cykle til skole Vaske gulv Krabbefodbold Flytte om på værelset Windsurfe Hoppe i elastik Løbe om kap med din egen skygge Gå på hænder Breakdance Boykotte rulletrappen Fodbold Tovtrækkeri Vaske bil Prøve hele garderoben på tid Hoppe i trampolin Paintball Limbodans Stoleleg Lege Dåseskjul Rullefald Powershoppe Lave Ormen Kapgang Jonglere Danse mavedans

Hvordan får du pulsen op? Lav en film med dit bud på max 20 sek. og upload den på www.getmoving.dk Gå ind og stem på din favorit, måske ender den på tv.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge er aktive mindst 60 minutter om dagen.

GetMoving.dk



Sundhedsstyrelsen