UDFORDRING #1

BOOGIE WOOGIE

HIV AF OG SMID EN UDFORDRING TIL DIN KOLLEGA

Dans 3 omgange boogie woogie med kollegaerne (eller for dig selv hjemme i stuen). Kan du holde takten, giver det både smil på læben og 100 ekstra skridt på kontoen.

Dans 3 omgange boogie woogie med kollegaerne (eller for dig selv hjemme i stuen). Kan du holde takten, giver det både smil på læben og 100 ekstra skridt på kontoen.

Dans 3 omgange boogie woogie med kollegaerne (eller for dig selv hjemme i stuen). Kan du holde takten, giver det både smil på læben og 100 ekstra skridt på kontoen.

Dans 3 omgange boogie woogie med kollegaerne (eller for dig selv hjemme i stuen). Kan du holde takten, giver det både smil på læben og 100 ekstra skridt på kontoen.

Dans 3 omgange boogie woogie med kollegaerne (eller for dig selv hjemme i stuen). Kan du holde takten, giver det både smil på læben og 100 ekstra skridt på kontoen.

Dans 3 omgange boogie woogie med kollegaerne (eller for dig selv hjemme i stuen). Kan du holde takten, giver det både smil på læben og 100 ekstra skridt på kontoen.

Dans 3 omgange boogie woogie med kollegaerne (eller for dig selv hjemme i stuen). Kan du holde takten, giver det både smil på læben og 100 ekstra skridt på kontoen.

TÆL SKRIDT

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

UDFORDRING #2

SMÅ HOP

HIV AF OG SMID EN UDFORDRING TIL DIN KOLLEGA

1 minuts små hop på stedet – med eller uden et sjippetov – svarer ifølge Tæl skridt-omregneren 150 skridt. Få pulsen op og ekstra skridt på konto-en.

1 minuts små hop på stedet – med eller uden et sjippetov – svarer ifølge Tæl skridt-omregneren 150 skridt. Få pulsen op og ekstra skridt på konto-en.

1 minuts små hop på stedet – med eller uden et sjippetov – svarer ifølge Tæl skridt-omregneren 150 skridt. Få pulsen op og ekstra skridt på konto-en.

1 minuts små hop på stedet – med eller uden et sjippetov – svarer ifølge Tæl skridt-omregneren 150 skridt. Få pulsen op og ekstra skridt på konto-en.

1 minuts små hop på stedet – med eller uden et sjippetov – svarer ifølge Tæl skridt-omregneren 150 skridt. Få pulsen op og ekstra skridt på konto-en.

1 minuts små hop på stedet – med eller uden et sjippetov – svarer ifølge Tæl skridt-omregneren 150 skridt. Få pulsen op og ekstra skridt på konto-en.

1 minuts små hop på stedet – med eller uden et sjippetov – svarer ifølge Tæl skridt-omregneren 150 skridt. Få pulsen op og ekstra skridt på konto-en.

Tæl SKRIDT

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

UDFORDRING #3

HULA HOP

HIV AF OG SMID EN UDFORDRING TIL DIN KOLLEGA

Tæl SKRIDT

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

Har du en hulahopring? Bare 2 minutters "hula-hop" kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 150 skridt. Kan du mon holde ringen kørende så længe?

Har du en hulahopring? Bare 2 minutters "hula-hop" kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 150 skridt. Kan du mon holde ringen kørende så længe?

Har du en hulahopring? Bare 2 minutters "hula-hop" kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 150 skridt. Kan du mon holde ringen kørende så længe?

Har du en hulahopring? Bare 2 minutters "hula-hop" kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 150 skridt. Kan du mon holde ringen kørende så længe?

Har du en hulahopring? Bare 2 minutters "hula-hop" kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 150 skridt. Kan du mon holde ringen kørende så længe?

Har du en hulahopring? Bare 2 minutters "hula-hop" kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 150 skridt. Kan du mon holde ringen kørende så længe?

Har du en hulahopring? Bare 2 minutters "hula-hop" kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 150 skridt. Kan du mon holde ringen kørende så længe?

Har du en hulahopring? Bare 2 minutters "hula-hop" kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 150 skridt. Kan du mon holde ringen kørende så længe?

UDFORDRING #4

GULV VASK

HIV AF OG SMID EN UDFORDRING TIL DIN KOLLEGA

Tæl SKRIDT

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

Trænger stuegulvet til at blive vasket, eller er det terrassen der skal forårsrengøres? Bare 4 minutters hårdt husarbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til hele 350 skridt.

Trænger stuegulvet til at blive vasket, eller er det terrassen der skal forårsrengøres? Bare 4 minutters hårdt husarbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til hele 350 skridt.

Trænger stuegulvet til at blive vasket, eller er det terrassen der skal forårsrengøres? Bare 4 minutters hårdt husarbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til hele 350 skridt.

Trænger stuegulvet til at blive vasket, eller er det terrassen der skal forårsrengøres? Bare 4 minutters hårdt husarbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til hele 350 skridt.

Trænger stuegulvet til at blive vasket, eller er det terrassen der skal forårsrengøres? Bare 4 minutters hårdt husarbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til hele 350 skridt.

Trænger stuegulvet til at blive vasket, eller er det terrassen der skal forårsrengøres? Bare 4 minutters hårdt husarbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til hele 350 skridt.

Trænger stuegulvet til at blive vasket, eller er det terrassen der skal forårsrengøres? Bare 4 minutters hårdt husarbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til hele 350 skridt.

UDFORDRING #5

HAVE ARBEJDE

HIV AF OG SMID EN UDFORDRING TIL DIN KOLLEGA

Blot 5 minutters havearbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 300 skridt. Haven venter på dig – hvad venter du på?

Blot 5 minutters havearbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 300 skridt. Haven venter på dig – hvad venter du på?

Blot 5 minutters havearbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 300 skridt. Haven venter på dig – hvad venter du på?

Blot 5 minutters havearbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 300 skridt. Haven venter på dig – hvad venter du på?

Blot 5 minutters havearbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 300 skridt. Haven venter på dig – hvad venter du på?

Blot 5 minutters havearbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 300 skridt. Haven venter på dig – hvad venter du på?

Blot 5 minutters havearbejde kan ifølge Tæl skridt-omregneren veksles til 300 skridt. Haven venter på dig – hvad venter du på?

Tæl SKRIDT

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

UDFORDRING #6

TAG CYKLEN

HIV AF OG SMID EN UDFORDRING TIL DIN KOLLEGA

Tæl SKRIDT

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND

Tag cyklen i stedet for bilen, når du skal klare hverdagens ærinder, f.eks. indkøb. 9 minutter på jernhesten i "hverdags-tempo" giver dig 700 skridt på kontoen.

Tag cyklen i stedet for bilen, når du skal klare hverdagens ærinder, f.eks. indkøb. 9 minutter på jernhesten i "hverdags-tempo" giver dig 700 skridt på kontoen.

Tag cyklen i stedet for bilen, når du skal klare hverdagens ærinder, f.eks. indkøb. 9 minutter på jernhesten i "hverdags-tempo" giver dig 700 skridt på kontoen.

Tag cyklen i stedet for bilen, når du skal klare hverdagens ærinder, f.eks. indkøb. 9 minutter på jernhesten i "hverdags-tempo" giver dig 700 skridt på kontoen.

Tag cyklen i stedet for bilen, når du skal klare hverdagens ærinder, f.eks. indkøb. 9 minutter på jernhesten i "hverdags-tempo" giver dig 700 skridt på kontoen.

Tag cyklen i stedet for bilen, når du skal klare hverdagens ærinder, f.eks. indkøb. 9 minutter på jernhesten i "hverdags-tempo" giver dig 700 skridt på kontoen.

Tag cyklen i stedet for bilen, når du skal klare hverdagens ærinder, f.eks. indkøb. 9 minutter på jernhesten i "hverdags-tempo" giver dig 700 skridt på kontoen.