

For hvert stykke papir  
du printer eller kopierer,  
skal du lave et tilsvarende  
antal skihop!



**#BEACTIVE**



ARBEJDSPLADSERNES  
**MOTIONS DAG**



DANSK  
FIRMAIDRETS  
FORBUND

**DYRK SAMMENHOLDET**

For hvert stykke papir  
du printer eller kopierer,  
skal du lave et tilsvarende  
antal albue til knæ!



**#BEACTIVE**



ARBEJDSPLADSERNES  
**MOTIONS DAG**



DANSK  
FIRMAIDRETS  
FORBUND

**DYRK SAMMENHOLDET**

For hvert stykke papir  
du printer eller kopierer,  
skal du lave et tilsvarende  
antal klap under hvert ben!



**#BEACTIVE**



ARBEJDSPLADSERNES  
**MOTIONS DAG**



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND

**DYRK SAMMENHOLDET**

For hvert stykke papir  
du printer eller kopierer,  
skal du lave et tilsvarende  
antal twist til siderne!



**#BEACTIVE**



ARBEJDSPLADSERNES  
**MOTIONS DAG**



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND

**DYRK SAMMENHOLDET**

For hvert stykke papir  
du printer eller kopierer,  
skal du lave et tilsvarende  
antal sidebøjninger!



**#BEACTIVE**



ARBEJDSPLADSERNES  
**MOTIONS DAG**



DANSK  
FIRMAIDRETS  
FORBUND

**DYRK SAMMENHOLDET**

For hvert stykke papir  
du printer eller kopierer,  
skal du lave et tilsvarende  
antal hop på stedet!



**#BEACTIVE**



ARBEJDSPLADSERNES  
**MOTIONS DAG**



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND

**DYRK SAMMENHOLDET**

For hvert stykke papir  
du printer eller kopierer,  
skal du lave et tilsvarende  
antal høje knæløft!



**#BEACTIVE**



ARBEJDSPLADSERNES  
**MOTIONS DAG**



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND

**DYRK SAMMENHOLDET**



For hvert stykke papir  
du printer eller kopierer,  
skal du lave et tilsvarende  
antal squat!



**#BEACTIVE**



ARBEJDSPLADSERNES  
**MOTIONS DAG**



DANSK  
FIRMAIDRETS  
FORBUND

**DYRK SAMMENHOLDET**



For hvert stykke papir  
du printer eller kopierer,  
skal du lave et tilsvarende  
antal armsving!



**#BEACTIVE**



ARBEJDSPLADSERNES  
**MOTIONS DAG**



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND

**DYRK SAMMENHOLDET**

For hvert stykke papir  
du printer eller kopierer,  
skal du lave et tilsvarende  
antal fejlesving!



**#BEACTIVE**



ARBEJDSPLADSERNES  
MOTIONS DAG



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND

DYRK SAMMENHOLDET

For hvert stykke papir  
du printer eller kopierer,  
skal du lave et tilsvarende  
antal sprællemænd!



**#BEACTIVE**



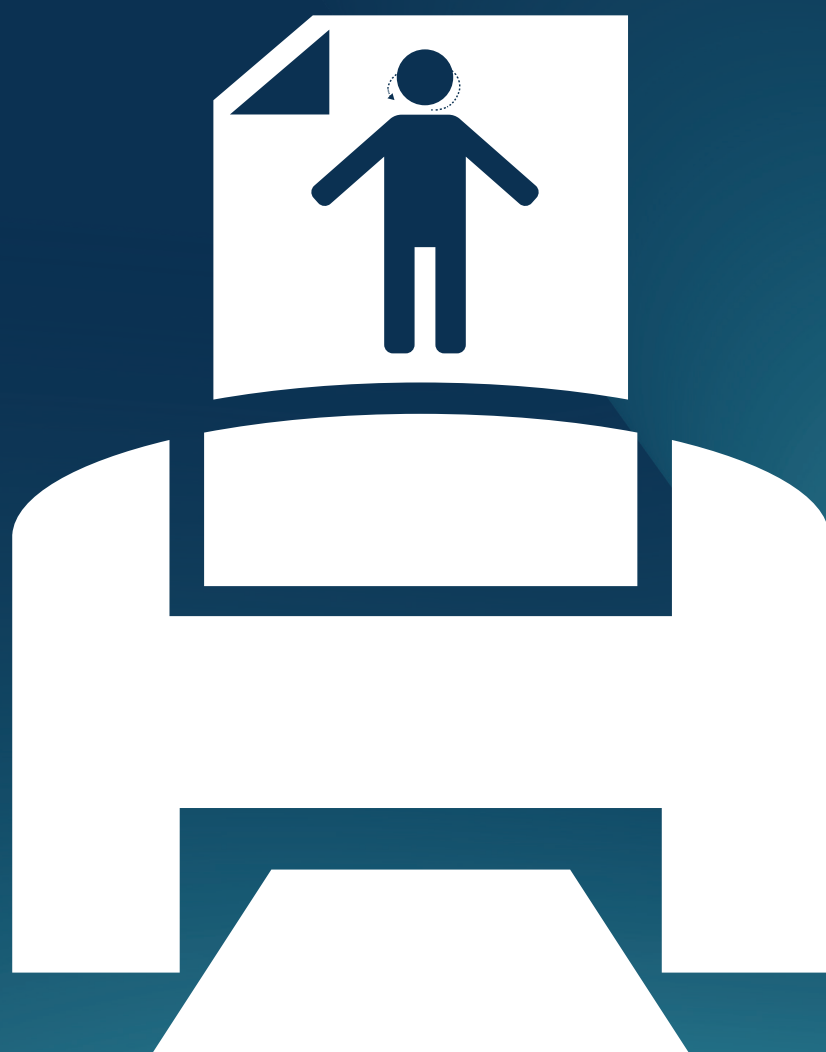
ARBEJDSPLADSERNES  
**MOTIONS DAG**



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND

**DYRK SAMMENHOLDET**

For hvert stykke papir  
du printer eller kopierer,  
skal du lave et tilsvarende  
antal nakkerul!



**#BEACTIVE**



ARBEJDSPLADSERNES  
**MOTIONS DAG**



DANSK  
FIRMAIDRETS  
FORBUND

**DYRK SAMMENHOLDET**